# برنامج مقترح في التربية الأسرية
# (الاقتصاد المنزلي) للبنيين والبنات
# للصف الاول الاعدادى العام

إعداد

د احمد بهاء جابر طلبة الحجار

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

# بسم الله الرحمن الرحيم

## المقدمـــــة

يعتبر علم الاقتصاد المنزلى أحد العلوم التطبيقية الحيوية التى تخـــدم الإنســـان وتساعد على إدارة شئونه على أسس علمية، ومساعدته على إشباع حاجاته الأساســية المختلفة تبعا للموارد المتاحة، كما تساهم فى حل المشكلات البيئيـــة وزيـــادة الوعـــى الصحى الغذائى والملبسى، ورعاية الأمومة والطفولة، ورفع مستوى الأســـرة إداريـــا واقتصاديا، وإدراك الأسس الأخلاقية فى المعاملات بين أفراد الأســـرة وبينـــها وبيـــن المجتمع، وتدعيم القيم والتقاليد المرتبطة بالحياة الأسرية التى تحقق كثيرا من أهـــداف الأسرة فى الحياة، وتنمية الشخصية السوية تنمية مستمرة وشاملة ومتوازنة من أجـــل صلاح الأسرة وصلاح المجتمع بغية تحقيق تقدم المجتمـــع ورفعتـــه لتحقيـــق أهـــداف السياسة التعليمية للدولة.

ومما تقدم يتضح لنا أن الاقتصاد المنزلى أصبح يضم عدة مجالات مترابطة فـــى تكامل وشمول فى منظومة تتصل بالحياة اليومية وترتبط بها ارتباطا وثيقا هى، مجـــال الطفولة والعلاقات الأسرية ومجال إدارة المنزل واقتصاديات الأســـرة – مجـــال الغـــذاء والتغذية – مجال الملابس والنسيج – مجال المسكن وتأثيثة.

ولتحقيق تلك الأهداف السابقة فقد تم ذلك فى ثلاث وحدات

الوحدة الأولى وعنوانها : الاقتصاد والتقدم التكنولوجى

وتدور حول إدارة الموارد البشرية وغير البشرية وأنواعها ودروها وأهميتـــها. والاعتماد على النفس دخل الأسرة، وكيفية وضع خطط بديلة يمكـــن الاســـتعانة بـــها، ووسائل السلامة والأمان فى المنزل، وكيفية التعرف على الحالات الطارئة، والإفادة مـــن وقت الفراغ، ودق الطعام فى صلة الفرد والأسرة، ومظاهر النمو الذاتـــى فـــى مرحلـــة المراهقة، والأدوات والأجهزة المنزلية التى تساعد على توفير الوقت والجهد.

الوحدة الثانية : تحمل المسئولية وإسعاد الأسرة :

يساعد الاستقلال الذاتى على تنمية الإنسان تنمية صحيحة جنبا إلى جنـــب مـــع تحمل المسئولية فيجعل الإنسان قادرا على القيام بدوره فى الحياة بكفاءة عاليـــة ممـــا

يشعر بالسعادة لذا تتناول هذه الوحدة التخطيط الذى يعمل على تحقيق الأهـداف، ولـذا العناية بالملابس وغسيلها وتنظيفها وتخزينها، وأهميـة الثقـة بـالنفس ومظاهرهـا، وخطوات إعداد الأطعمة، والأسس العلميـة لإعدادهـا وتخطيطـها، وعوامـل الأمـان والسلامة فى المسكن.

## الوحدة الثالثة : دورك فى التوعية الصحية :

تزداد أهمية الوعى الصحى فى هذا العصر نظرا لزيادة السكان وارتفاع مستوى التلوث لذا فإن هذه الوحدة تتناول.

الصحة والنظافة الشخصية، والمعلومات التى تساعد الفرد على اختيار طعامـه. والحاجات الغذائية للفرد وكيفية إشباعها يتبعها نماذج لوجبات متكاملة وغير متكاملـة. والعناية بالمظهر الشخصى، وترشيد الاستهلاك ووسائل الاتصال وأثرها علـى سـلوك المستهلك.

وأخيرا نرجو أن نكون قد وفقنا فى تقديم ما يساعد على تفهم الأسلوب الصحيح والسليم لجميع ما تتطلبه الحياة الأسرية.

**وعلى الله قصد السبيل**

المـؤلفة

## الأهداف العامة للاقتصاد المنزلى للمرحلة الإعدادية

*تعمل دراسة الاقتصاد المنزلى فى هذه المرحلة على تحقيق الأهداف التالية أن :*

- يدرك التلميذ أهمية التخطيط لإنجاز الأعمال.
- يتعلم الطرق الصحيحة لاستخدام الموارد المتاحة فى البيئة.
- يدرك أهمية ترشيد استهلاك الموارد المتعددة.
- يتسم سلوكه بالإيجابية فى حل بعض المشكلات.
- يدرك أهمية الطعام فى حياة الفرد والأسرة، وتنمو لديه اتجاهات إيجابية نحو المحافظة على نظافة الغذاء وسلامته.
- يتعرف على آداب المائدة وطرق تنسيقها.
- يتعرف على العوامل التى تؤثر على نضج وتطور الشخصية.
- يدرك أهمية التعاون بين الأفراد ويتسم سلوكه بالإيجابية فى الأسرة.
- ينمو لديه اتجاه إيجابى نحو الوالدين ويعرف دوره تجاه والديه.
- يدرك أهمية العناية بالمظهر الشخصى.
- ينمو لديه التذوق الملبسى.
- يتعرف على العوامل التى تراعى عند اختيار الملابس.
- يتعرف على خصائص الأقمشة وطرق اختيارها.
- يتعرف عن طرق العناية بالملابس والمحافظة عليها.

## أهداف الاقتصاد المنزلى للصف الأول الإعدادى

*بعد دراسة التلميذ لهذا المحتوى ينبغى أن يكون قادرا على أن :*

### أولا : الأهداف المعرفية :-

١- يوضح المقصود بالموارد ويعطى أمثلة للموارد الفردية.
٢- يوضح معنى التخطيط وأهميته فى إدارة الموارد.
٣- يحدد ما يجب مراعاته عند التخطيط لتحقيق هدف ما.
٤- يذكر أمثلة تبين كيف تؤثر خطة لتحقيق هدف على تحقيق أهداف أخرى.
٥- يضع خطة لقضاء وقته الشخصى مراعيا التنسيق بين الأعمال المطلوبة.

٦-يشرح كيف يمكن توفير السلامة والأمان بالمنزل.
٧-يعطى أمثلة لحالات الطوارئ وكيفية التعرف فيها.
٨-يوضح أهمية التحكم فى المشاعر.
٩-يستنبط مهارات الاتصال الفعالة.
١٠- يعطى أمثلة لكيفية الاستفادة من أوقات الفراغ.
١١- يعلل أهمية الحفاظ على الموارد.
١٢- يذكر أهم مظاهر النمو الذاتى فى مرحلة المراهقة.
١٣- يوضح تأثير النمو الجسمى على النضج العقلى وتطور الاتجاهات والاهتمامات.
١٤- يعطى أمثلة لأهم التغيرات الجسمية والنفسية المؤثرة على نضج الشخصية.
١٥- يقارن بين أنماط التعاون المتبادل بين أفراد الأسرة والأصدقاء.
١٦- يقارن بين أنماط التعاون المتبادل بين الزملاء وحدود العلاقة بين كل منهم.
١٧- يعلل لماذا يتغير الأصدقاء مع تغير السن.
١٨- يذكر بعض المهارات الاجتماعية التى تساعد على الاحتفاظ بالصداقات.
١٩- يوضح العلاقة بين الصحة والنظافة الشخصية والتغيرات الجسمية.
٢٠- يذكر أهم السمات الشخصية التى تسهم فى سعادة الفرد والآخرين.
٢١- يبرز أهمية الثقة بالنفس ومظاهرها وكيفية بنائها.
٢٢- يعلل لماذا يجب أن يسهم الأبناء فى الأسرة.
٢٣- يحدد مظاهر تقبل المسئولية فى الأسرة ومستويات إسهامها.
٢٤- يوضح دور الطعام فى حياة الفرد والأسرة.
٢٥- يحدد الحاجات الغذائية لفرد ما.
٢٦- يوضح أهمية كل مجموعة من المجموعات الغذائية.
٢٧- يفرق بين الوجبات المتكاملة وغير المتكاملة ويعدل الوجبات غير المتكاملة.
٢٨- يستنتج أثر تناول وجبات غير متكاملة على صحة الفرد.
٢٩- يعطى أمثلة لبعض المعلومات التى تساعد الفرد فى اختيار الطعام.
٣٠- يشرح كيف يمكن الملاحظة على نظافة وسلامة الغذاء.
٣١- يوضح الخطوات الواجب اتباعها عند إعداد الطعام.

٣٢- يوضح المهارات التى يجب على المستهلك اتباعها عند اختياره وشرائه الغذاء.
٣٣- يعطى أمثلة لبعض الأدوات والأجهزة المنزلية المستخدمة فى حياكة الملابس.
٣٤- يعطى أمثلة لبعض الأدوات والأجهزة المنزلية المستخدمة فى إعداد الأطعمة.
٣٥- يعطى أمثلة للأدوات والأجهزة المنزلية المستخدمة فى غسل وكى الملابس.
٣٦- يوضح الطريقة الصحيحة لاستخدام بعض الأدوات والأجهزة المنزلية.
٣٧- يعطى أمثلة لقواعد الأمان التى تراعى عند استخدام بعض الأدوات والأجهزة المنزلية.
٣٨- يشرح كيفية التخطيط لإنجاز بعض الأعمال المنزلية.
٣٩- يعطى أمثلة لبعض قواعد السلامة والآمان التى يجب على الفرد اتباعها إذا تواجد بالمنزل بمفردة.
٤٠- يوضح مظاهر العناية بالمظهر الشخصى.
٤١- يوضح المهارات التى يجب على المستهلك اتباعها عند اختياره وشرائه للملابس من حيث مناسبتها للقوام والمناسبات المختلفة.
٤٢- يذكر كيفية العناية بنظافة الملابس من حيث غسلها - إصلاحها - تخزينها.
٤٣- يقارن بين خصائص الأقمشة القطنية - الصوفية - المخلوطة واستخدامها.
٤٤- يذكر العوامل المؤثرة على اختيار الملبس من حيث نوع النشاط والمناسبة. وحجم وقوام الجسم، وتنفيذ مشروع يعتمد على الخياطة اليدوية والتطريز اليدوى لتنفيذ قطع بسيطة.

## ثانيا : الأهداف المهارية :-

١-يحسن التصرف عند تواجده بمفرده فى المنزل مراعيا قواعد السلامة والآمان والمحافظة على الموارد.
٢-يستخدم الأدوات والأجهزة المنزلية بطريقة صحيحة وأمنه كمظهر للحفاظ على الموارد.
٣-يتبع الدقة فى احتياطات السلامة والآمان.
٤-يخطط لتحقيق أهدافه.
٥-يعتمد على نفسه عند إنجاز الأعمال المطلوبة.

٦- يهتم بقضاء وقت الفراغ فيما هو مفيد.
٧- يلاحظ البيانات الموضحة على الطعام لضمان سلامته.
٨- ينفذ بعض الوجبات المتكاملة.
٩- يطبق الأسس التى تعلمها فى إعداد وجبات بسيطة.
١٠- يعد الأدوات والأجهزة اللازمة عند أداء الوجبات.
١١- ينظف بعض قطع الأثاث بطريقة صحيحة.
١٢- يستخدم المنظفات الحديثة بطريقة اقتصادية.
١٣- يعتنى بمظهره الشخصى.
١٤- يجرب طرق العناية بالأقمشة المختلفة.
١٥- يستخدم المنظفات الخاصة بالملابس استخداما صحيحا.
١٦- يبتكر لتنفيذ قطع منوعة بسيطة للاستخدام المنزلى.
١٧- ينفذ المشروع الذى صممه لتنفيذ بعض قطع بسيطة للاستخدام المنزلى.
١٨- يختار الرسم المناسب لتنفيذ بعض القطع البسيطة للاستخدام المنزلى.
١٩- يقوم ببعض الإصلاحات للملابس (تركيب أزرار – تثنية ذيل ...... الخ).
٢٠- ينفذ بعض غرز الخياطة والتطريز اليدوى.
٢١- يقوم بتخزين الملابس بالطريقة الصحيحة.

## الأهداف الوجدانية :

١- يقدر قيمة الثقة بالنفس وتحمل المسئولية.
٢- يحسن اختيار الأصدقاء.
٣- يشارك فى تحمل بعض المسئوليات.
٤- يعتنى بمظهره الشخصى.
٥- يتعاون مع زملائه أثناء تنفيذ الوجبات.
٦- يهتم بالمحافظة على نظافة وسلامة الغذاء.
٧- يحرص على تناول وجبات غذائية متكاملة.
٨- يهتم بتنفيذ وجبات غذائية متكاملة.
٩- يهتم بالعناية بقطع الأثاث بالمنزل.

١٠- يراعى ترشيد الاستهلاك عند استخدام المنظفات.

١١- يشارك فى تنظيم أثاث وأجهزة المطبخ بما يوفر الوقت والجهد ويعطى حرية الحركة.

١٢- يداوم على الاهتمام بمظهره الشخصى.

١٣- يبادر باختيار الملابس المناسبة لقوامه.

١٤- يهتم بنظافة الملبس.

١٥- يبدى تعاونا مع زملائه فى تنفيذ مشروع تعاونى اجتماعى.

١٦- يهتم بإتقان الغرز التى تعلمها.

١٧- يفاخر بإنهاء منتج جديد.

١٨- تشارك بإيجابية وفاعلية فى الدرس.

١٩- تهتم بما تشرحه المعلمة.

٢٠- تتقبل توجيهات ونقد المعلمة بصدر رحب.

# الوحـــــــــــدة الأولى

## الاقتصاد فى الالفية الثالثة

١- إدارة المواد
٢- إسهام الأبناء فى سن المراهقة فى الأسره.
٣- الاعتماد على النفس داخل ألا سره
٤- دور الطعام في حياة الفرد و الأسره
٥- النمو الذاتي
٦- الأدوات والأجهزة المنزلية
٧- مهارات المستهلك في مجال الملابس

# ١-إدارة الموارد

يؤمن الإنسان المصرى دون غيره من البشر أن التقدم لا يمكن أن يأتى تلقائيا . بل لابد من العمل الجاد القائم على العلم والأخلاق والإيمان وذلك لتواصل الحضارات باستمرار المعارف والبحوث وإعمال السواعد والعقول والقلوب واستيعاب التكنولوجيا الحديثة ويسهم فى ذلك بدرجه كبيرة جدا قدرة الإنسان على التحكم في موارده وتخطيطها بشكل جيد.

**ويقصد بالموارد** : جميع الإمكانيات البشرية وغير البشرية المتاحة والتى تستخدمها الأسرة في إشباع حاجاتها المتعددة.

**الموارد الفردية**: وهى تتضمن الأفراد وما يتمتعون به من خصائص فيزيائية وعقليه وعاطفيه.

## أنواع الموارد الفردية:-

*أ-الموارد الفيزيائية*

ويقصد بها بناء الجسم وشكل العضلات وهذه الموارد تتأثر بدرجة كبيرة بالوراثة، كما أنها تتأثر بالتغذية ومدى ممارسة الأعمال والأنشطة البدنية.

ويختلف الأفراد فيما بينهم فى تلك المواد الفيزيائية، وتساعد الإدارة على الاستخدام السليم لعضلات الجسم حتى تؤدى الأعمال بكفاه عالية، وبأقل مجهود وبدون تعب. كما أن الطاقة البشرية مورد فيزيائي هام حيث إن اى عمل يقوم به الفرد مهما كان بسيطا يتطلب قدرا من الطاقة البشرية التى يستمدها الجسم من الغذاء.

وعلم الإدارة يختص بالتعرف على الأسلوب السليم لاستغلال الطاقة البشرية فى أداء الأعمال البشرية وما يشمله من تنظيم إنجاز العمل بدون إرهاق.

*ب-الموارد العقلية*

تتمثل في الذكاء، التذكر، القدرة على التعليم، الاستعداد الفطرى لاكتساب خبرات مميزه، المقدرة، المهارة، المعرفة، المعلومات

معظم هذه الموارد وراثية ولكنها تتأثر بدرجه كبيرة بالبيئة فتنمى عن طريق التعليم والتدريب والممارسة.

**فالذكاء:-** يساعد الفرد على التعليم وفهم الأمور المختلفة

**التذكر:-** يرتبط بمدى مقدرة المخ على تخزين المعلومات والمعارف واستخدامها عند اللزوم .

**الإستعداد الفطرى:-** يرتبط بمهارات معينة كالإستعداد لتعلم اللغات أو تعلم الحساب .

**المقدره:-** هى الاستعداد الفطري القوى، ويمكن تنميتها بالتعليم والتدريب والممارسة لاستغلالها في تحقيق كثير من الأهداف.

**المهارة:-** هي القدرة على عمل شئ معين بسرعة ودقة وشكل مميز.

والقدرات والمهارات موارد ذات أهمية عظمى فهي توفر الكثير من المال الذي قد يصرف نظير خدمات أو أعمال وتوفر الوقت اللازم لأداء الأعمال المنزلية.

**المعرفة والمعلومات:-** يكتسبها الفرد من عمليات التعليم، والعلم يجعل الفرد اكثر كفاءة فى معالجة الأمور والمشاكل التى تقابله.

***جـ-الموارد العاطفية***

تشتمل على الاتجاهات والميول وتعرف هذه الموارد بأنها المكونات النفسية الداخلية للفرد ويمكن ملاحظتها عن طريق السلوك كما أنها استعدادات عاطفية تؤثر في طريقة التفكير اتجاهات وميول أيجابية تتمثل في حب الناس والأشياء واتجاهات وميول سلبية تتمثل في الكره والرفض وتتكون الاتجاهات والميول نتيجة لاختلاط الفرد بالحياة المحيطة به.

## دور الإداره والتخطيط في إداره الموارد:-

التخطيط مرحله فكريه تسبق التنفيذ، وتتضمن سلسله من القرارات تتعلق بالمستقبل وتحدد الأهداف المنشودة بوضوح والموارد اللازمة لكل مرحلة ويحدد التخطيط كذلك المستوى الممكن الوصول إلية فى العمل وإمكانية أو إستحالة تحقيق الأهداف المنشودة على ضوء الموارد والإمكانيات المتوافرة.

## أهميه التخطيط فى اداره الموارد:-

ترجع أهمية التخطيط إلى أنه يسبق الأعمال والأحداث وبدون تخطيط يصبح العمل فوضي فالتخطيط عملية رسم للمستقبل، والتنبؤ بأحداثه ومن فوائده مايأتى:-

١- يوضح التخطيط ماهية المستويات المختلفة ومستوى الأهداف المنشودة وبذلك لا يحدث اختلاف أو سوء فهم بشأنها.

٢- يحدد التخطيط على أساس من الدارسة الواعية للموارد اللازم استخدامها سواء كانت موارد مادية أو بشرية وبذلك يتسنى الاستعداد للمستقبل وتوفير ما يلزم منها.

٣- يحدد التخطيط طرق استعمال كل مورد من الموارد وبذلك يمكن الاقتصاد وتحقيق احسن الأهداف بأقل الموارد.

٤- يحدد التخطيط تسلسل وتتابع مراحل التنفيذ ومسئوليه كل فرد من الأفراد.

٥- يبين التخطيط مقدما المشاكل المتوقع حدوثها وطرق مواجهه أو تلافى هذه المشاكل.

## اسهام الأبناء فى سن المراهقة فى الأسرة

تعمل الأسرة الناجحة على زيادة ومشاركة جميع أفراد الأسـرة فـى التخطيط للحياة الأسرية وتدريبهم عليه، وبالأخص المراهقين وذلك لأن التخطيط وسيلة لتحقيق التوازن الاجتماعى والاقتصادى لها وتنظيم تطورها والارتقاء بمستواها، كما أنه يعتمد المرحلة الأساسية والحيوية لتحقيق الهدف المرغوب نحو حياة أسرية سليمة وسعيدة وهانئة، عملية المشاركة والمساهمة من قبل المراهقين تعتبر العملية المثلى للتدريب على اكتساب المهارات الأساسية التى تساعدهم على النجاح فى التخطيط لأسرهم فى المستقبل بكفاءة عالية.

*مستويات الاسهام وأنواعه:-*

يجب أن يسهم المراهق فى هذه المرحلة بدور كبير فى الأسرة حيث أنه يمكنه المساعدة فى الأعمال الأسرية المختلفة وأعمال الحديقة ونظافة عربة الأسرة كما يمكنه اختيار ملابسه حسب المناسبات وظروف الطقس ويشترى الأشياء البسيطة التى يحتاج إليها مثل رباط العنق والأحذية كما أنه يجب أن يشارك فى اتخاذ القرارات الخاصة بالتخطيط لمستقبل الأسرة وحل مشكلاتها.

ومن الأعمال الأسرية التى يسهم فيها المراهق نظافة المنزل وخاصة نظافة غرفته أو سريرة، كما يشارك فى النظافة الأسبوعية للمنزل، والتخطيط لميزانية الأسوة واقتراحاته حول ذلك، المشاركة فى عمليات الشراء لمتطلبات المنزل، المشاركة فى إعداد الطعام وترتيب المائدة ورفع أدوات المائدة ويتوقع المراهق أن يمنحه الأب مصروفا خاصا ويتخذ بشأنه بعض القرارات.

مظهر تقبل المسئولية:- يجب أن يتحمل المراهق النتائج لأخطاء بعض القرارات الخاصة به أى أن يتحمل مسئولية قراراته ويتحمل النتائج لأن تحمل المسئولية يعنى تحمل نتائج تفكيره وتصرفاته أينما كانت. ولزيادة تقبل المسئولية وإتاحة الفرصة لممارستها تمشيا مع الخبرات المكتسبة لدى الفرد يستطيع المشاركة فى خدمة البيئة أو الخدمات الاجتماعية مثل محو الأمية ومعسكرات العمل مما يجعل المراهق يشعر بالمكانة الاجتماعية والثقة فى النفس.

# الاعتماد على النفس داخل الأسره

تتجه التربية السليمة نحو تعليم الأبناء الاعتماد على النفس داخل الأسرة وذلك عن طريق القدوة الحسنة والاشتراك الفعلي فيما يخصهم من أمور.

ولذلك يجب البدء مبكرا فى تعويد الطفل كيف يتعرف على شخصيتة حتى يمكنه التعرف على ما لدية من قدرات وإمكانات وتقييمها تقييما واقعيا تنعكس نتائجه على ما يضعه لنفسه من أهداف بحيث تكون الأهداف فى حدود قدراته مما يزيد من ثقتة بنفسه وقدرته على الاعتماد على النفس.

ومن النماذج السلوكية التى تساعد الأبناء على تحمل المسئولية والاعتماد على النفس داخل الأسرة أن يتم تعويد الأبناء الأكبر سنا فى الأسرة رعاية اخوتهم الصغار وعلى القدرة على التصرف السليم ومراقبة شئون المنزل فى غياب الأباء كما يجب تنمية الوعي بالمسئولية الاجتماعية وهى الشعور بالواجب الاجتماعي والقدرة على تحملة والقيام به.

ويجب أن يأخذ الأبناء فرصا كثيرة لعمل أشياء تخص المنزل حتى ولو كان بإمكان الأكبر سنا عملها بصورة أفضل كما يجب تقبل إنجازاتهم بصدر رحب، هذا الموقف من الأبناء يجعلهم يعرفون أن عملهم مقبول وان أفراد الأسره يمدونهم بثقتهم فى قدرتهم على النجاح.

## ١ – التخطيط للأعمال المطلوبة

التخطيط مرحله فكريه تسبق اى عمل ناجح فهى مرحله أساسية وهامة فى الإداره المنزلية ولكى يتم التخطيط لاى عمل تتبع الخطوات التالية:–

١ – تحديد واضح للهدف المراد التخطيط لتحقيقه.

٢ – استعراض وحشد الموارد المتاحه بأنواعها المختلفة والطرق والوسائل التى يمكن استخدامها لتحقيق هذا الهدف.

٣ – تحديد مكان ومنطقة تنفيذ الأنشطة والأعمال اللازمة لتخطيط الهدف بكفاءة عالية.

٤ – تحديد الموارد اللازمة لتنفيذ الخطة وتحقيق الهدف.

٥- وضع خطط بديلة يمكن الاستعانة بها إذا طرأت أى ظروف من شانها إعاقه تنفيذ الخطة الموضوعة أصلا.

التأكد من سلامه وأمان المنزل:-

يجب أن يتعاون جميع أفراد الأسره لتوفير حياه آمنة داخل المسكن وذلك بمراعاه عده نقاط منها:-

١- عمل الإصلاحات البسيطة فى المسكن كتغطيه سلك كهربائي مكشوف أو التخلص من مسمار ظهر فى الأثاث حتى لا يتعرض أحد أفراد ألا سره إلى الخطر عند عدم ملاحظه هذا الخطأ.
٢- عند استعمال المكواة يجب وضعها على حامل غير قابل للاحتراق ويفضل استعمال المكواة ذات المنظم الحراري.
٣- يجب أن تكون الفيشات الكهربائية على ارتفاع مناسب حتى لا يصل إليها الأطفال.
٤- تجنب التسلق والوقوف على الكراسى أو الصناديق للوصول إلى أشياء عالية في الحجرة بل يجب استعمال السلم.
٥- تجنب وضع أشياء مبعثرة فى أرضية الحجرة حتى لا يتعثر أي فرد أثناء سيره بالحجرة.
٦- حفظ المقصات والإبر والدبابيس كذلك المنشار والسكاكين وأدوات النجارة والأشياء الحادة مثل المفرمة أو المخرطة فى أدارج خاصة مقفولة بعيد عن أيدي الأطفال مع مراعاة غلق الأدراج دائما.
٧- تثبت الستائر جيدا حتى لا تسقط على اى فرد من أفراد الأسره.
٨- تجنب وضع أصص الزهور على جلسة الشباك حتى لا تسبب اى حوادث.
٩- وضع الاباجورات بعيد عن متناول الأطفال.
١٠- عدم وضع كراسى بالفراندات فى حالة وجود أطفال.
١١- عدم وضع أرائك او كراسي تحت النوافذ مباشره حتى لا يتعرض الأطفال للسقوط.
١٢- عدم وضع قطع الأثاث ذات الزوايا المدببة فى طريق الطفل حتى لا تؤذيه.
١٣- التأكد من بطاقة الدواء عند إستعمال أى دواء من أجزخانة المنزل .
١٤- عدم وضع الأدوية فى متناول الأطفال.

## أما فى المطبخ والحمام فيجب مراعاة الآتى:-

١- عند استعمال موقد البوتاجاز او السخان يجب اشعال الكبريت أولا ثم إداره المفتاح بعد ذلك مع التأكد من حين لآخر من استمرار إشعال الموقد وبعده عن التيارات الهوائية.

٢- إغلاق انبوبه البوتاجاز جيدا قبل النوم وعند السفر.

٣- عند وضع أواني الطهي على الموقد يجب مراعاة عدم خروج أيدي هذه الأواني عن حافه الموقد وأن تكون متجهة للداخل.

٤- يجب أن يكون البانيو والدش بعيدا عن التوصيلات الكهربائية.

٥- مراعاة تجفيف الارضيه جيدا حتى لا تسبب انزلاق أحد أفراد الأسره.

٦- حفظ الثقاب والمواد السامة والأدويه بعيدا عن أيدي الأطفال.

٧- يجب أن تكون الصيدلية المنزلية على ارتفاع لا يمكن للطفل الوصول اليها مع كتابه البيانات على كل زجاجه.

٨- يجب ألا تقل المسافة بين الموقد وستارة المطبخ عن ١٨ بوصة.

٩- يجب التأكد من أن موقد البوتاجاز والسخان مأمون الاشتعال.

١٠- عدم استعمال منظف سريع الاشتعال فى المطبخ أو قريبا من أى لهب وفى حالة الضرورة يجب مراعاة ألا يكون هناك مصدر للهب وتكون النوافذ مفتوحة.

١١- وضع مقابض فى الحمامات للإمساك بها عند الوقوف فى البانيو او الخروج منه خوفا من الانزلاق وخاصة كبار السن.

## التصرف فى الحالات الطارئة:-

فى جميع المفاجآت والحالات الطارئة هناك مبادىء أساسية يجب أن نتذكرها ونحافظ عليها:-

١- الاحتفاظ بالهدوء ورباطة الجأش لنتمكن من التفكير الواضح واتخاذ الإجراءات الصحيحة بالسرعه المطلوبة وعدم عمل أى شىء يضر أو يزيد خطورة الوضع وهذا يتطلب طمأنة المصاب وتهدئته أيضا.

٢- أن يكون الفرد يقظ، يلاحظ كل شى حوله وحول المصاب.

٣- طلب الطبيب أو سيارة الإسعاف دون إبطاء.

٤- تقييم الوضع واتخاذ قرار سريع فيما يجب أن يعمل للمحافظة على حياه المصاب ولذلك يجب العناية بثلاث نقاط هامة هى:التنفس-النزيف الدموى-الصدمه وما يصحبها من هبوط فى ضغط الدم ولذلك يجب.

أ- التأكد أن المصاب يتنفس لان انقطاع الأكسجين يضر أعضاء الجسم وخاصة الدماغ والقلب.

ب- الإهتمام بالنزيف الدموي وإيقافه.

جـ- المحافظة على ألا يصاب الشخص بالصدمة نتيجة هبوط ضغط الدم.

د- التقليل من الحركة غير الضرورية والمحافظة على حرارة جسم المريض وتغطيته.

٥- المحافظة على نظافة الجروح والتأكد من عدم تلوثها بالجرايثم الخارجية.

٦- فى حالات التسمم يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة بسرعة ونقل المصاب إلى مركز إسعاف او مستشفى او مركز مكافحة التسمم سريعا.

## بعض امثله لحالات الطوارئ وطرق التصرف معها:

إن معرفة الاسعافات الاولية قد تنقذ حياة مصاب ولذلك فإنه ينبغى عليك معرفة طريقة اسعاف بعض الحالات الطارئة والتصرف السليم معها.

### ١-الغيبوبة (الإغماء):- وهو نوعين

***أ-إغماء بسيط:-*** من أسبابه الصدمة النفسية والإنهاك وسوء التغذية، والنزف. ونقص الهواء النقى.

**أعراضه:-** شحوب وبرودة فى الجلد-ضعف فى النبض وضيق التنفس وتوسع بؤرة العين.

علاجه:-مدد المصاب بحيث يكون رأسه اكثر انخفاض من جسمه

-ارفع الأطراف إلى أعلى كي يذهب الدم إلى الرأس.

-حل الملابس الضيقة والتأكد من أن مجارى التنفس غير مسدودة.

-رش الماء او الضرب خفيفا على الوجه لمساعده المريض على الصحو.

ب- غيبوبة عميقه

من أسبابها مرض السكرى-زيادة كمية الأنسولين-نوبات الصرع-التسمم من الكحول - الصدمة الجراحية-صدمة التيار الكهربائي-التعرض للبرد القارص-إصابات الجمجمة او الدماغ-إصابات القلب والأوعية الدمويه.

فى حالات الغيبوبة يجب مراعاة القواعد الاتيه:-

- عدم تحريك المصاب ووضعه على ظهره على الأرض وعدم تحريك الرقبة، إزالة الأسنان المستعارة كي لا يبتعلها المصاب، ولاتعط شىء عن طريق الفم.
- التأكد أن مجارى التنفس مفتوحة والمصاب يتنفس جيدا وسحب اللسان إلى الخارج لكى لا يسد مجرى التنفس.
- فى حالة عدم التنفس تستعمل التنفس الصناعي وافضل طريقة من فمك إلى فم المصاب(وتدعى هذه العملية قبله الحياة).
- راقب النبض لنتأكد من أن القلب يعمل واستمر فى مراقبة التنفس او عمل التنفس الصناعي حتى يتنفس المصاب ثم يتم طلب الطبيب.
- إذا كان البنض ضعيف او غير موجود اضغط على الصدر مرات متتالية.
- أوقف النزيف، ضع قطعه قماش نظيفة على الجرح واضغط عليها وارفع الجزء المصاب من المريض إلى أعلى لتساعد فى وقف النزيف.
- حافظ على حرارة جسم المصاب بتغطيتة، وحاول منع حدوث الصدمة وعالجها إذا حدثت.
- تابع ملاحظة المصاب ومراقبته، لونه، حرارته، رطوبة جسمه وحاول معرفة سبب الغيبوبة.
- إذا تأكدت أن الشخص مصاب بمرض السكر ضع قليلا من السكر تحت لسان.

٢ - ضربة الشمس

أعراضها:- يحدث خلل فى مركز تنظيم الحراره الجسم ويغمى على المصاب وترتفع درجه الحرارة كثيرا - يكون ملمسه ساخنة - الجلد، شف واحمر اللون مع احتقان فى الوجه - تشنجات عضليه.

علاجها:- يجب استدعاء الطبيب أولا

- اخلع ثياب المصاب وضعه فى مغطس ماء مثلج بسرعة وبعد ذلك لفة بثياب مبلله وسلط عليه مروحه كهربائية.
- خفض درجه الحرارة بأيه طريقه لأن ارتفاعها يضر الخلايا والانسجه داخل الجسم.
- تستعمل حقنة ماء بارد فى المخرج.

## ٣– الصدمة الكهربائية

اعراضها:– يؤثر التيار على مركز التنفس ويصيبه بالشلل - يؤثر على الجهاز الذى ينظم دقات القلب فيتوقف او يصاب برعشة - تشنج فى عضلات الجسم فيتجمد المصاب فى مكانه.

علاجها:– – قطع التيار الكهربى.

– البدء فى التنفس الصناعى من الفم إلى الفم لمده طويلة.

– ينقل المصاب ممدد الجسم وحافظ على حرارته و إذا أمكن أعطه أكسجين.

– مراقبه المصاب والعناية به بعد أن يعود إلى وعيه.

**٤–الجروح والنزيف:–** الجروح اربعة أنواع هى:–

١–جرح مقطوع او مشقوق ٢–جرح رض.

٣–جرح ممزق. ٤–جرح ثقب.

**مضاعفات الجروح**–النزف –الالتهابات والتلوث.

***معالجة النزف:–***

–ارفع الجزء الذى ينزف الا إذا شككت بوجود كسر فى العظم.

–اكشف على الجرح بنزع الثياب ولكن بدون ازاله الدم المتخثر.

–إزاله الأجسام الغريبة إذا سهل ذلك.

–اضغط على مكان النزف مباشرة وإذا لم تنجح اضغط على نقاط الضعف المحدده.

–ضع ضماده معقمه على الجرح ولا تضغط رأسا على الجسم الغريب فى الجرح.

–اجعل المصاب يستلقي على ظهره متى أمكن ذلك وشجعه.

٥- **الحروق** ويمكن تصنديف الحروق على النحو التالى:-

١- *حروق الدرجة الأولى:-* عبارة عن احمرار فى الطبقة العليا من الجلد وهى لا تترك اثر بعد الشفاء.

٢- *حروق الدرجة الثانية:-* يصل الحرق إلى طبقات اعمق من الجلد وتعـــنر الأوعيـــة الشعرية وتظهر فقاقيع نتيجة تشرب سوائل الجسم من الدم إلـــى الأنســـجة وهـــذه الجروح تترك أثرا بعد شفائها ولكنها لا تتطلب رقع الجلد.

٣- *حروق الدرجة الثالثة:-* يصل الحرق إلى كل طبقات الجلد وهى لا تشـــفى تلقائيـــا وتحتاج إلى إجراءات جراحية فيما بعد لمنع حدوث اثر كبير.

٤-*حروق الدرجة الرابعة:-* يصل الحرق إلى الأنسجة الموجود تحت الجلد من عضـــلات واوعيه دمويه وأعصاب وربما إلى العظام.

## عـــــلاج الحروق:-

### *فى الحالة الأولى:-*

تضع العضو فى وعاء ماء بارد ولا تضف إليه شيئا ليس مملحا ولا مثلجا.

-غط المكان بمراهم مطهره ومسكنه.

-إذا ظهرت فقافيع لا يجب تفجيرها ولا يجب محاولة إزاله الجلد.

### *فى الحالة الثانية:-*

- منع التلوث والالتهابات ومنع حدوث الصدمة للمصاب وتخفيف الألم.
- إزاله الخواتم والأساور قبل حدوث الورم.
- حافظ على درجه حرارة المصاب - اعطاء سوائل عن طريق الفم.
- استشاره الطبيب ضرورية.

### *فى الحالة الثالثة:-*

- منع الصدمة - رفع الأشياء الغريبة عن المكان المحروق بحذر.
- غط الحرق بشاش معقم - أعط المصاب سوائل عن طريق الفم.
- خفف آلامه بالمسكنات - نقل المصاب إلى المستشفى وتابع إعطاء السوائل.

### في الحالة الرابعة:-

- عدم التدخل واستدعاء الطبيب دون تأخير.

### ٦- تناول كميات زائدة من الدواء:-

- حاول أن تجعل الشخص يتقيأ بلمس مؤخره حلقه أو باعطانه مقيئا.
- لا يعطى آية أملاح بل الكثير من ماء الشرب.
- إذا كان الشخص لا يتنفس او أعطه تنفسا صناعيا من الفم إلى الفم.

-إذا كان يتقيأ ادر رأسه إلى جهة الخلف.

-اطلب سيارة إسعاف او انقل المريض للمستشفى مع اخذ أوعية الدواء الفارغة.

٧-**الكسور**:-فى حاله الاشتباه بوجود كسر فى العظم يثبت مكـــــان الكســـر لتمنـــع الحركة ولا تحرك الطرف المصاب كي لا تحدث مضاعفات خطره.

-انقل المصاب إلى المستشفى.

٨-**التسمم**:- تتعدد أنواع التسمم على النحو التالي

١-تسمم من الطعام الملوث بالجراثيم.

٢-تسمم من طعام غير جرثومي.

٣-تسمم بمركب كيماني او عقار عن طريق الفم.

**( أ ) أعراض حالات التسمم عن طريق الطعام.**

- شعور بالتعب مع قيء.
- مغص فى الأمعاء ثم إسهال وانتفاخ فى البطن.
- أحيانا وجود وفى دم ومخاط مع البراز.
- جفاف بسبب خسارة السوائل مع ألقى والإسهال.

**(ب) أعراض حالات التسمم الجرثومي:-**

-ترتفع الحرارة ويشعر المصاب بقشعريرة.

**العلاج** - يوضع المصاب فى السرير.

- يمنع تعاطيه اى شى عن طريق الإبر (المصل) ويعطى مسكن.
- فى حالات التسمم الجرثومى يعطى مضادات حيونة او مستحضرات سلفا.

(ج) حالات التسمم بمواد كيمائية - يعطى مقيى وتغسل المعده.

-عند معرفة الماده يعطى المصاب المضاد النوعى لها.

- يعطى المصاب كثير من السوائل ويحافظ على درجة حرارة الجسم

- عضة النحلة والدبور والنملة:- يحتوى السم على مادة الهستاين

**العلاج:-** يعطى الشخص مسكنات وابر مضادة للحساسية تخرج ابره النحلة.

**التحكم فى المشاعر:-**

هى سمة شخصية من السمات الاجتماعية. وهى تعنى تحكم الفرد فى انفعالاته وتصرفاته فى المواقف المختلفة، فالفرد الذى يستطيع أن يحتفظ رباطه جأشه عندما يكون فى موقف يختلف فيه مع الآخرين فى الرأي يكون اكثر قابليه أو مؤهلا لتوجيه الموقف بدرجة من الضبط والاتزان الانفعالي وبذكاء اكثر من الذى لا يستطيع ضبط نفسه، ومن الأمور الهامة للتحكم الدقيق فى المشاعر الموازنة بين العقل والعاطفة فى الأمور المختلفة وعدم الانفعال عندما يوجه لك الآخرون اى نقد لتصرفاتك وعدم الغضب بسهولة وان تكون شخص يمتاز بالهدوء ولا يمكن اثارته بسهوله.

## الافاده من وقت الفراغ

يحتاج العصر الحديث إلى حشد الطاقات والجهود اللازمة للتقدم والإفادة من وقت الفراغ فان الوقت ثروة إن بددت لا تعوض وفرصة يجب الاستفادة بها إلى أقصى حد، وهناك عده طرق يمكن الاستفادة بها من وقت الفراغ كما يلى:-

١- يمكن قضائه فى بعض الأعمال التى تعود على الأسره بدخل مثل الأشغال اليدوية او عمل بعض الحلوى والمربات للبيع الخارجي.

٢- يمكن أداء الأعمال البعيدة عن المسنوليات والأعباء كممارسة أنشطه ترفيهية، اجتماعية، رياضية وثقافية، أو هوايات مثل الزيارات - المشى - القراءة - الرسم - سماع الموسيقى.

٣- ولشغل أوقات فراغ المرأه قامت الحكومة بانشاء مراكز تنمية المرأة والفتاه لتدريب الأمهات وتدريب الفتيات فى سن الزواج على المفاهيم السليم و الأساليب الصحيحة

للحياة الأسرية وتعليم الأمهات والفتيات بعض الصناعات والأشغال التى تعود بالنفع عليهين وعلى أسرهن وتقيم هذه المراكز معارض فى فترات دورية لبيع إنتاج الأمهات والفتيات لحساب الأمهات والفتيات، كما تهتم هذه المراكز بتعليم الأمهات والفتيات مبادى الإسعافات الأولية والعناية بصحة البيئة والجتمع.

**الحفاظ على الموارد:**

الهدف العام من إستخدام الموارد هو الحصول على اكبر قدر من الإشباع، وهى عملية تتطلب درجة كبيرة من الوعى والمعرفة والخبرة وذلك نظرا لان الموارد محدودة فى حين أن الأهداف متعددة ومتزايدة، *ومن اجل الحفاظ على الموارد وحسن استخدامها يجب مراعاة القواعد الاتية:-*

١ - العمل على زيادة مجموعة موارد الأسره وتنميتها

من الواضح انه كلما زادت موارد الاسره كلما أمكنها تحقيق عدد اكبر من أهدافها كما أن نقص الموارد يحرم الأسره من تحقيق الكثير من رغباتها التى كان من الممكن بلوغها إذا توافرت الموارد بكمية اكبر او عن طريق تنمية موارد أخرى جديده.

ومن الوسائل التى تساعد على زيادة مجموع موارد الأسره رفع الكفاءه الانتاجية لأفراد الأسره للوصول إلى نتائج تزيد من مستوى اشباع افراد الأسراه.

ويساعد التغير فى اتجاهات افراد الأسره على زيادة الموارد وذلك عندما يشترى الأبناء المنتجات والملابس معتدلة الثمن بدلا من الإصرار على شراء غالية الثمن .

٢ -المعرفة والإلمام بالاستخدامات البديلة للمورد الواحد

يتركز هذا المبدأ على مفهوم انه من الممكن إحلال بعض الموارد محل موارد أخرى وكذلك يمكن تحقيق الهدف باستخدام موارد مختلفة.

**٣ -التقدير الصحيح لكمية الموارد والتى تستخدم لتحقيق الأهداف**

لذلك يجب الحرص على استخدام الكمية الكافية من الموارد وذلك بمراعاة عدم التبذير أو البخل فى استخدام أحد الموارد فى تحقيق هدف معين.

### ٤-العمل على زيادة الانتفاع بالموارد

من الممكن زيادة منفعة الوحدة الوحدة من الموارد فمثلا يستطيع الفرد أن يزيد من الانتفاع بإحدى ساعات اليوم عن طريق مشاهدة التليفزيون وفي نفس الوقت الإنتقاع بالموارد والوعي بجميع الموارد المتاحة للاسره والمجتمع وتحسين أسلوب إدارتها.

### ٥-الموازنة في استخدام الموارد

تعني توزيع الموارد توزيعا متوازنا على الحاجات المختلفة ولكن يقصد بذلك تخصيص نسبة معينة من الموارد لإشباع كل حاجة من الحاجات الإنسانية وتتفاوت هذا النسبة بتفاوت أهمية الحاجات.

## -دور الطعام فى حياة الفرد والاسره

للتغذية علاقة بصحة الإنسان وطول العمر وقد تتغير العـــادات الغذائيـــة تبعــا لمجموعة عوامل ومتغيرات بعضها مرتبط بالتقدم الصناعى والتكنولوجى وبعضها مرتبط بالمستوى الثقافي والإجتماعي وبعضها مرتبط بالموارد الإقتصادية.

والغذاء هو اى طعام سائل او صلب او مجموعة من الأطعمة التى يتناولها الفرد بغرض إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للدفء والنشاط، وكذلك يمد الطعام الجسم بمستلزمات النمو والبناء وتجديد التالف من الأنسجة والوقاية من الأمراض وللطعام دور مهم فـــى حيـــاة الفرد بصفة خاصة وفى حياه الأسرد بصفة عامة من الناحية الجسمانية والنفسية.

*أ- من الناحية الجسمية:-*

١- يزود الفرد بالنشاط والقوه واليقظه. ٢- يساعد على نعومة الجلد وصفاءه.

٣- يعطى الشعر متانة وغزارة. ٤- يزود الفرد بالعضلات القوية.

٥- يساعد على الحصول على أسنان قويه وخاليه من الثقوب.

٦-يجعل عظام الساقين والذراعين مستقيمة.

٧-الغذاء الصحى يعطى الجسم مقاومة ضد الأمراض.

*ب- من الناحية النفسية:-*

للعوامل النفسية تأثير على كمية الطعام التى يتناولها الإنســـان وعلـــى مـــدى استفادته مما يؤكل منه وعلى الجهاز الهضمى ومقدرته على هضم الطعام وامتصاصـــه فقد لوحظ انه فى حالة الخوف او الغضب او الضيق او القلق تصبح إفـــرازات المعـــدد مضطربة وقد تتوقف منذ طفولته من حنان او كراهية او حرمان يكون له تأثر واضـــح فى طريقة تغذية الفرد اى أن العوامل النفسية قد تساعد على كمية كبيرة من الغـــذاء او تقلل من هذا التناول تبعا لمقدرة الفرد على مقابله هذه الظروف النفسية كما فى حالـــة الفرح (حالة نفسية مرتفعة) نجد أن بعض الأفراد يتناولون كمية كبـــيره مـــن الطعـــام والبعض لا يتناول أى طعام أما فى حالة الحزن فنجد أن بعض الأفـــراد يمتنعـــون عـــن تناول الطعام والبعض تيناول الطعام بشراهة.

# النمو الذاتى

فالنمو عملية مستمرة تتدرج فى إطار نمط معين وترتيب معين محدد، تمر خلاله فترات سريعة وأخرى بطيئة وينطبق كل هذا على كل جوانب النمو الانسانى، وليس المقصود بالنمو الانسانى، أن ينمو الفرد جسميا فقط، وإنما المقصود هو النمو المتكامل الذى يشمل النمو العقلى والنمو الانفعالى إلى جانب النمو الجسمى.

## من أهم مظاهر النمو الذاتى فى مرحلة المراهقة

١-النمو الواضح المستمر نحو النضج فى كافة مظاهر وجوانب الشخصية.

٢-التقدم نحو النضج الجسمى(أقصى طول).     ٣-التقدم نحو النضج الجنسى.

٤- التقدم نحو النضج العقلى حيث يتم تحقق الفرد واقعيا من قدراته من خلال الخبرات والمواقف والفرص التى يتوافر فيها الكثير من المحكات التى تظهر قدراته وتعرفه حدودها.

٥- التقدم نحو النضج الانفعالى والاستقلال الانفعالى.

٦- التقدم نحو النضج الاجتماعى والتطبع الاجتماعى واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية والاستقلال الاجتماعى وتحمل المسئوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة.

٧- تحمل مسئوليه توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وإمكاناته تمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه ولنفسه.

٨- اتخاذ فلسفه فى الحياة ومواجهة نفسه فى الحاضر والتخطيط للمستقبل.

*تأثير النمو الجسمى على النضج العقلى وتطور الاتجاهات والاهتمامات*

أن التغيرات المثيرة التى تحدث فى النمو الجسمى أثناء فترة المراهقة المبكرة غالبا ما تقترت تغيرات مثيره متساوية تحدث فى النمو العقلى، كما يؤثر مستوى وسرعة معدل النمو الجسمى فى التحصيل المدرسى وشخصية المراهق بصفة عامه وكذلك قدرته على التعلم واكتساب المهارات، فيستوعب المراهق مشكلات طويلة معقدة فى سهوله ويسر.

كما يزداد القدرة على التخيل المجرد المبنى على الألفاظ ويتضح ذلك فى الميل الى الرسم والموسيقى ونظم الشعر ويظهر كذلك فى أحلام اليقظة.

وقراءات المراهقين فى هذا المرحلة يدور معظمها حول موضوعات التسلية كما فى القصص والفكاهات والموضوعات الطريفة وخاصة ما يتفق منها مع الميول الخاصة.

٢-التى تؤثر على نضج وتطور الشخصية.

## *-التغيرات الجسمية والعاطفية والإجتماعية التى تؤثر على نضج وتطور الشخصية فى مرحله المراهقة:-*

أ- أهم التغيرات الجسمية:-

فتره المراهقة فترة النمو الجسمى السريعة ويترتب على ذلك كثير من التغيرات الفسيولوجية منها.

- زيادة حجم القلب بنسبة اكبر من نمو الاورده والشرايين.
- زيادة ضغط الدم وارتفاعه.
- عدم انتظام التمثيل الغذائى مما يؤدى الى زيادة الشهية او ضعفها.
- زيادة نسبة استهلاك الجسم للأكسجين.
- بالإضافة الى التغيرات الخارجية فى الطول والوزن والتى تجعل حركه المراهق غير متناسقة.

يشعر كثير من المراهقين بالخجل من جراء سرعة النمو الجسمى خاصة وان النمو يكون فى البداية غير متناسق ولكل جانب من جوانب النمو وقت معين يبلغ فيه ذروته مما يؤدى الى ضيق المراهق ويعمد إلى إخفاء ما يعتقد انه يسىء الى مظهرد الذى تعود ان يراه عليه الآخرون كما يشعر بالخجل أحيانا والانطواء، ولذلك يجب أن نهىء المراهق لهذه التغيرات واكسابه مفهوم إيجابى عن جسمه.

## *٢ – التغيرات العاطفية (الانفعالية)*

تشد التغيرات الجسمية التى يفاجأ بها المراهق إنتباهه لذاته فيشرع فى تأمل ذاته ويساوره القلق على نفسه وتضطرب حياته الانفعالية وتحدث عده تغيرات منها :-

- تكون انفعالات المراهق انفعالات عنيفة وشديدة فنجد أن ثورتة عنيفة وانه يفرح لابسط الأسباب ولذلك فانفعلاته سطحية.

- تتميز انفعالاته بالتقلب فسرعان ما ينتقل من حاله الفرح إلى حاله الحزن.
- يتذبذب فى سلوكه فلا نستطيع وصفة بأنه إجتماعى أو انطوائى محبا لزملائه أو كارها لهم، مطيعا لأهله أو معاندا لهم.
- قد يأخذ موقف سلبى من المجتمع ويتمثل ذلك فى الثورة والتمرد والعناد الرقض بدون تدبير او تفكير.
- الخجل والحساسية المفرطة حيث يخشي المناسبات الاجتماعية ظنا منه انه سيكون محط الرفض وتعليقات المجتمع.

جـ - *التغيرات الاجتماعية:-*

- تتسع دائرة المراهق الاجتماعية نتيجة انتقاله إلى المدرسة الإعدادية فيزداد عدد أصدقائه وزملائه ويجد لدية الدافع لمعرفة اكبر عدد ممكن من الزملاء وتوثيق الصلة بهم ويجد فى ذلك نوع من الشعور بالأهمية وتأكيد الذات.
- تتولد لدية الرغبة فى تكوين علاقة بينة وبين افراد مجموعة الأصدقاء وتكون علاقة حميمة ووثيقة ويدافع عنهم بكل قوته ولا يقبل اى تهديد لهم من الخارج ويكون لدية اتجاه لمسايره هذه الشلة حتى لو كانت غير مطابقة لاتجاهاتة وأرائة.
- يتعجل الاستقلال ويريد أن يكون له حياته الخاصة التى لا يتدخل فيها أحد.
- يهتم بمظهره الشخصى ويريد أن يبدو أنيقا وسيما حتى تنجذب إليه الأنظار ويترك أثار طيبه فى نفوس الآخرين ويحس بالضيق إذا لم تناسبه ملابسة من ناحية الحجم خاصة وان يمر بفترة يسرع فيها النمو الجسمى.
- يزداد وعية بالمفاهيم الخاصة بالجوانب الاجتماعية والاقتصادية مثل الطبقة الاجتماعية والمكانة الاجتماعية ويزيد هذا الوعى عند احتكاكه بزملاء له من طبقات ومستويات اجتماعية مختلفة.

## *أنماط التعاون المتبادل بين افراد الأسرة وبين الأصدقاء*

عاده ما يكون أصدقاء فتره ما قبل المراهقة من نفس الجنس ومن الصعب التفريق بينهم فهم يأكلون سويا وينامون فى بيوت كل منهم..

وهنا يأتى دور الأسرة فى رعاية جماعة الأصدقاء وتوجيهم بطريقة غير مباشرة حتى يصلوا بهم إلى الغاية المرجوه كما تساهم الأسرة فى زيادة النشاطات البناءه والتنظيمات

التى يكونها الأصدقاء عن طريق تدعيمها فى الأندية والمعسكرات المختلفة ويتم ذلك بصورة غير صارمة وترك لهم حريه اختيار الأنشطة التى تروق لهم حتى يحسوا بذاتهم وليتعلموا من أخطائهم.

كما يجب على الأسرة أن تعلم أطفالها صوره الصديق الحسن وتمهد لهم بكيفية التعرف على الأصدقاء ويجب عليها ضرورة تمهيد الأطفال للاستقلالية او الانتقال من الاعتمادية فى نطاق الأسرة إلى الاستقلالية الموجهة فى رحاب جماعه من الرفاق من نفس العمر مع مراعاة ضرورة الالتزام بمعايير الأسرة.

## *العلاقات المتبادلة بين الأصدقاء والزملاء:-*

يجب أن يكون واضحا للفرد الفرق بين الأصدقاء والزملاء ، فالزميل هو رفيقة فى الفصل الدراسى وقد يسأله عن بعض الأمور الدراسية ، ولكن الصديق هو من يفضل الذهاب معه الى المدرسة ويعود معه ليقضى فترات الراحه، وقد يكون الصديق من غير فصله الدراسى كما يجتمع الأصدقاء معا للحوار والحديث او للرحلات او لزيارة بعض الأصدقاء او لمشاهدة المباريات الرياضية والاستمتاع بها، كما أن الأطفال المحبوبين يتوحدون اكثر مع رفاقهم من التلاميذ ويتعاونون اكثر ويلتزمون بمطالب فصولهم ويتطوعون اكثر فى أنشطة الجماعة ويكونون اقل ميلا إلى الانفرادية خلال اللعب.

يتأثر نشاط الفرد فى علاقته مع جماعة الأصدقاء بالتفاهم القائم بينه وبين الأفراد الآخرين والعادات والتقاليد التى يتمسك بها الأصدقاء والجو الاجتماعى السائد بينهم ولهذا يحاول أن يقلد زملاءه فى زيهم ولغتهم ولهجتهم وألفاظهم وأسلوبهم ويعمل كما يعملون ويستذكر كما يستذكرون ويستمتع بحياته كما يستمتعون ولهذا يجب أن يكون هناك توجيه غير مباشر من الأسرة.

## *أنماط الأصدقاء وتغيرها مع تغير السن*

*هناك عده أشكال من جماعات الأصدقاء يمكن تصنيفها على النحو التالى:-*

١-**جماعه اللعب** :- وهى ابسط أنواع الجماعات وتتكون بصورة تلقائية لإشباع الحاجة إلى اللهو واللعب والمرح وليس لها اى قيود او قواعد مشتركة.

٢-**جماعه اللعبة**:- وهى جماعة تشارك فى لعبه جماعية مع تأكيد على قواعد وأصول وقوانين اللعبة ويجب الالتزام بها ويقع فيها الثواب والعقاب بناء على الالتزام.

٣-**الشلة ( عصبة )** :- وهى مستوى اكثر تعقيدا فى العلاقة بين الأفراد حيث يكون هناك اتفاق على استبعاد افراد معينة وتصل درجة التماسك والعلاقات الحميمة بين أفرادها إلى اتخاذ أنماط سلوكية مشتركة تصل لارتداء نفس النوع او الشكل من الزى.

٤-**العصابة** :-وهى أقصى درجة من درجات التعقيد والتنظيم وتتميز بالصراع مع السلطة ومع عصابات أخرى.

ولدى أفرادها خبرات متراكمة من الصراع ورموز مشتركة وشعارات وإشارات وتعتبر نموذج اجتماعى لما يمكن أن تصل إليه شكل جماعات الأصدقاء نتيجة الضغط على سلوك أعضائها والانقياد لأوامرها.

٥-**جماعات تلقائية النشاط ورسمية التكوين**:-وتتكون فى الاندية او المدارس وربما تحولت إلى جماعة على شكل شله بعد فترة وغالبا ما يشرف عليها الراشدون وهى ليست مجالا لتفريغ التوتر والشحنات الانفعالية نتيجة مسار الأفراد أثناء عملية التطبيع.

وتتكون الصداقات وقت مبكر من الطفولة الا أنها تتميز بالتغير السريع فى مرحله الطفولة المبكره ثم تميل إلى الثبوت تدريجيا ومن أهم العوامل الخاصة بتغير الصداقات تغير الحاجة الاجتماعية لدى الطفل بجانب الشجار او البعد مده طويلة مما يدفع إلى البحث عن صديق أخر.

ونجد أن الأطفال ما بين ٦–٨ سنوات يرتبطون سويا فى جماعات غير ثابتة العضوية وبدون قواعد او مبادىء ويقصد بها اللعب والتسلية وهى تتكون بالصدفة متضمنة الأطفال على جانب الشارع مثلا.

وما بين ١٠–١١ سنة ينتج تنظيم اكثر تماسكا داخل جماعه الأصدقاء كما أن نضجهم المعرفى يؤدى إلى التركيز وبصوره اكبر على نشاطات الجماعه وتجتمع حول اهتمامات مشتركة واحداث مخططة مثل الذهاب إلى النادى او ممارسة هوايات معينة وفى مرحلة الطفولة الوسطى وحتى مرحلة الشباب تمثل الصدمة إلى الثبات والاستقرار.

## *المهارات الاجتماعية التى تساعد على تكوين الصداقات والاحتفاظ بها*

توجد بعض المهارات الاجتماعية التى يجب أن يتعلمها الفرد لتكون الصداقات والاحتفاظ بها وهى الإيجابية فى التعامل مع المواقف وان يكون الفرد اكثر تكيف مع غيرة من تلاميذ فرقته وباقى المدرسة بصفة عامه وان يكون مهذبا فى سلوكه محافظا على كرامة أقرانه متعاونا معهم يساعدهم عند الحاجة وألا يكون فظا مشاكسا وأن يكون متآلفا مع نظرائة وكذلك الالتزام بالقيم الخلقية الاجتماعية السائدة فى ثقافتة.

# الأدوات والأجهزة المنزلية

يهيء المسكن المكان المطلوب للنمو الجسمي والعاطفي للأفراد وللاسره، كذلك فان النمو الجسمي والسيكولوجي للأفراد يتأثر بمواصفات المكان الذى يعيشون فيه ومن أهمها الأدوات والأجهزة المنزلية التي تساعد ربة الأسرة على توفير الوقت والجهد اللازمين لأداء الأعمال المنزلية ، ليتسنى لها ضرورة مواكبة ما يحدث من ثورة هائلة في مجال المعلومات والاتصالات، وما ينبع ذلك من ظهور الحديث من الأجهزة التي تتناسب مع الحياة الأسرية في الألفية الثالثة.

١ –الأدوات والاجهزه المنزلية المستخدمة في حياكه الملابس

يمر تنفيذ الملابس بالمراحل التالية

أعداد الباترون – فرد القماش – اخذ العلامات – القص – الحياكه

طبقا لتسلسل العمليات السابقة فان الأدوات المستخدمة في تنفيذ الملابس يمكن أن تقسم على النحو التالي:–

*أولا :– أدوات القياس :–*

تستخدم ادوات القياس في اخذ قياسات الجسم وهي عبارة عن :

١ –المازوره (شريط القياس المترى)

هناك نوع مرقم بالسنتيمتر من جهة و من جهة أخرى بالبوصة ويوجد نوع أخر مرقم من الناحيتين من ١: ١٥٠ سم وكل ناحية بعكس الأخرى حتى يسهل القياس.

و يعتبر النوع المصنوع من البلاستيك غير المطاط او المنتهى طرفاه بقطعة معدنية للمحافظه عليه هو أجود الانواع وفيما يلي صورة للمازورة المستخدمة.

140 139 138 137 136 135 58 59

شكل رقم (١)

ثانيا:-الأدوات المستخدمة فى رسم الباترون

وتتضمن هذه الأدوات

١- الأقلام الرصاص المناسبة (الجرافيت 2H إلى 4H )

شكل (٢)

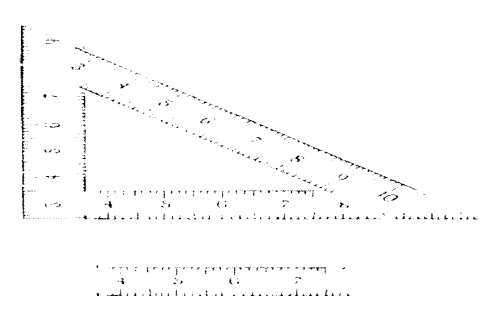
٢- المساطر:-

- أهم نوع منها هو المصنوع من الخشب او البلاستيك وان تكون ذات حافة ناعمة ويوجد منها ما هو قصير ٣٠سم ،٢٠سم ومنها ما هو طويل ٥٠سم ، ١٠٠سم.

- والمسطرة الطويله لرسم الخطوط الكبيرة فى الباترون.

- هناك أنواع أخرى من المساطر مثل المسطرة ذات الزاوية القائمة وتستعمل لتقويم الزوايا عند التفصيل.

٣- تستخدم النوعيان المناسبة من الورق فى رسم الباترون حيث ترسم الباترونات الشخصية على ورق خفيف او الباترونات الصناعية فترسم على ورق مقوى وفيما يلى.



شكل رقم ( ٣ )

ثالثا:-أدوات ومعدات الفرش (الفرد):-

يوضع القماش على ترابيزة ( منضدة ) الفرش مثنيا على نصف عرضه

ترابيزه الفرش:- ترابيزه ذات ارتفاع مناسب حوالي متر واحد وبعرض ١٠٠ إلى ١٢٠ سم وطول ٣ متر.

مواصفاتها:- -أن تكون مستوبه وملساء

-جيده التثبيت

رابعا:- الأدوات المستخدمة فى اخذ العلامات:-

-عجله الروليت:-

عند استخدامها لا بد من وضع الكربون اسفل القماش ويضغط بـالروليت علـى القماش بعد ذلك فتظهر علامات الخياطة وخطوط الباترون على القماش.

يوجد منها نوعان:-

الأول:- يتميز بسنون متوسطه متباعده.

الثانى:- يتميز بسنون ضيقة متقاربه.

تستعمل هذه الأدوات فى عمل علامات على الأقمشة المتينة نوعا مثل الأقطان والكتـان لأنها لو استخدمت على الاقمشة الخفيفة قد تتسبب سنون الروليت فى أتلاف القماش.



شكل رقم ( ٤ )

## ٢ -قلم الرصاص والكربون:-

يستخدم قلم الرصاص على القماش بدل الروليت بحيث يكون الكربـــون اســفل القماش فعند الضغط عليه بالقلم الرصاص يطبع اسفل القماش العلامات المراد تســخها على القماش.

## ٣-طباشير التعليم (المارك)

يصنع من الطباشير لامكان أزالته بعد التعليم على القماش حتى لا يـــترك اثــرا ويصنع من ألوان عديدة ويستحسن اختيار اللون الفاتح لإزالتة بسهوله، ويوجـد منــه أشكال مختلفة منها المستدير والمستطيل وعلى شكل قلم رصاص والمربع وهو يستعمل فى أحد علامات الخياطه على القماش ليقص عليها.

## ٤-ابره الحياكه اليدوية:-

تستخدم ابره الحياكه اليدوية فى عمل غرز خاصة على حدود أجزاء الباترون.

## خامسا:- أدوات القص:-

تصنع المقصات من الصلب غير القابل للصدأ منها المقصات ذات النصل المعدنى والمقبض المعدنى وأخرى ذات نصل معدنى ومقبض بلاستيك.

-يجب أن تحفظ دائما فى كيسها البلاستيك الخاص بها او علبه كرتون لبعض الأنـــواع وتوجد أنواع متعددة من المقصات اليدوية ومنها ما يلى:-

*أ-المقص الكبير ذو المقبض المنحني*

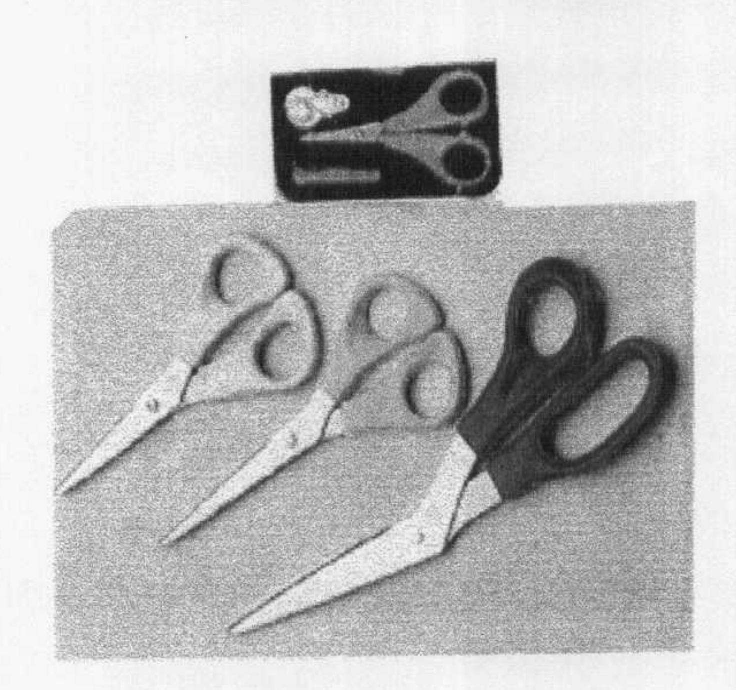
وهو كبير الحجم وذوراعاه طويلان وحاد جدا وله ذراع اكبر من الذراع الأخــر لراحه اليد والأصابع وطوله يبلغ ٢٣:١٨ سم وهناك احجام اكبر تبلغ ٣٠ ســـم طـولا وهذا المقص يتميز بأن له نصل اكبر من النصل الأخر.

### ب-المقص المتوسط

يبلغ طوله حوالي ١٧ سم ويتميز بطرف مدبب والطرف الأخر مستدير ويستخدم هذا المقص فى الأقمشة العادية والخفيفة.

### جـ- المقص الصغير

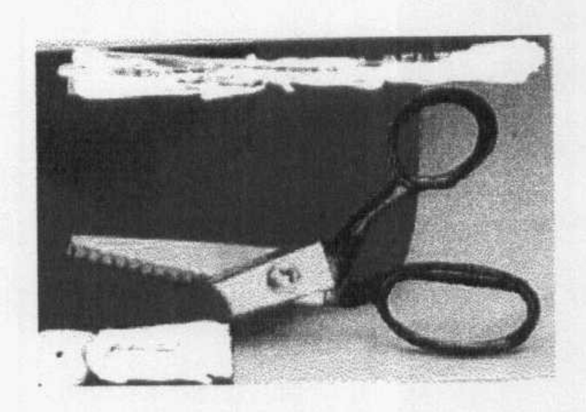
يصل طوله إلى ١٥ سم وسلاحه رفيع مديب وكلا الطرفين متساويان فى الحجم ويستخدم هذا المقص فى قص الأركان وتفتيح العراوى وقص الأماكن الدقيقة فى التطريز.



شكل رقم (٥)

د- مقص الزجزاج ( السرفولية )

ويتميز نصل هذا المقص بأنه ذو حافة مشرشره على شكل زجزاج .وعند القص به يعطى شكل الزجزاج وذلك بتكون زوايا حاده صغيره للمحافظه على طرف النسيج من التنسيل ولذلك يستخدم فى تنظيف الخياطات الداخلية. وكما فىالشكل التالى



شكل رقم (٦)

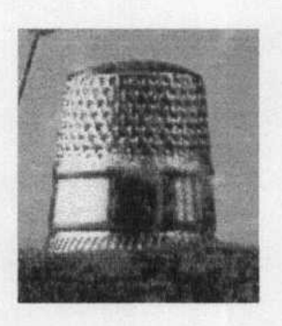
سادسا:- أدوات الخياطة اليدويه

١-الإبر:-

تصنع من الصلب وتكون ذات سن مدبب حاد ناعم الملمس ذات ثقب بيضــاوي حتى يسهل لضمها وغرزها فى القماش وهناك العديد من أنواع الإبر ذات أطوال وأحجام مختلفة تبعا للاستخدام ولذا فهي ذات أرقام وكل رقم يدل على حجــم ألابــره فالأرقــام الصغيرة تدل على كبر الحجم والارقام الكبيرة تدل على صغر حجم الابره.وابر التطريــز تتراوح أرقامها بين (٩،١٠،١١) وهى ارفع وادق وثقبها أطول وعند اســتعمال الأبــر يفضل أن تحفظ فى غلافها لحمايتها من الصدأ.

-الكستبان (الخياط):-

ويصنع عاه من الصلب او البلاستيك وافضل نوع هو المصنوع من الصلب وهو ذو شكل اسطوانى مجوف ويوضع فى الأصبع الأوسط لليد اليمنى لدفع الابره إلى الامام فى القماش وهو لا يحمى فقط من وخز الابره أثناء العمل بل انه أيضا يساعد على أداء العمل بسرعة وسهوله .



شكل رقم ( ٧ )

٣-الخيوط:-

لكل نوع من القماش خيوط مناسبة له

الاقمشه الطبيعية مثل الأقطان والكتان تخاط بخيوط طبيعية ،أما الألياف الصناعية فتخاط بخيوط صناعية مثل خيوط النايلون ، البولى استر، والاكريلك وذلك حتى تتناسب قوه شد الخيوط مع نوع القماش ويحدث الانسدال المطلوب بعد التمكين.

٤-الرشاقة:-

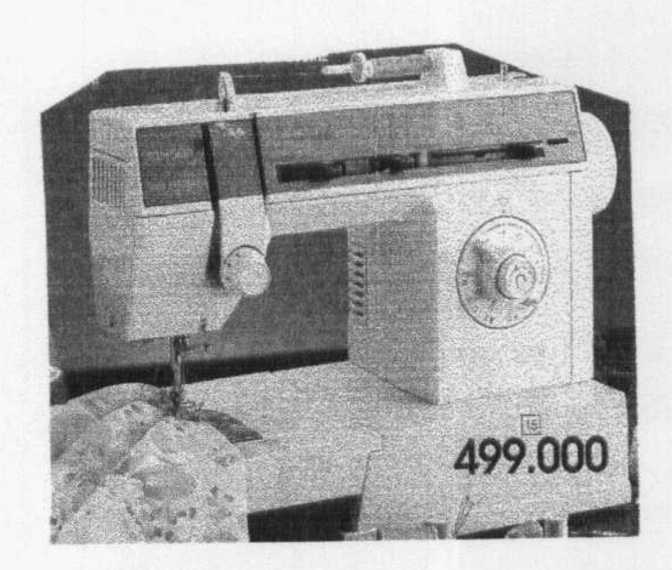
وهى على شكل وساده صغيره محشوة بالنخالة او نشاره الخشب الناعم لكى تغرز بها الدبابيس والإبر أثناء استعمالها وهى مغطاة بنسيج من القطيفة او الاسفنج او ما شابه ذلك.

سابعا:- ماكينات الحياكه المنزلية:-

تقسم ماكينات الحياكه المنزلية بصورة عامه إلى نوعين

- *ماكينة الحياكه العادية:-* التى تصنع غرزه واحده فقط هى الغرزة العادية.

- ( غرزه القفل) .
- ***ماكينه الحياكه الزجزاج:-***
- وهى التى تصنع غرزه واحده( أوغرز مختلفة ) على شكل الزجزاج بجـــانب غـــرزه القفل العاديه




شكل رقم ( ٨ )

## *الأدوات والاجهزه المنزلية المستخدمة فى غسل وكى الملابس:-*

١-الأدوات المستخدمة فى غسل الملابس:-

هناك أنواع من الغسالات:- اليدوية ، الأوتوماتيكية ، نصف الأوتوماتيكية .

### *أ-الغسالة اليدوية ( العادية)*

يحتاج العمل عليها اقل التعليمات حيث يمكن التحكم فى مفتاح التشغيل وايقافة فى اى وقت حسب الطلب وبعد الانتهاء من عملية الغسيل يتم تصريف ماء الغسيل من خلال خرطوم التصريف وقد تزود بعصارة تدار يدويا وكذلك قد تزود بوحدة لتسخين ماء الغسيل لتسهيل عمليات الغسيل.

*ويجب عند استخدامها مراعاة الاتى:-*

ب- عدم الوقوف على ارض رطبه.

ب- التأكد أن الأيدي غير مبلله عند وضع الفيشة فى الكبس او نزعها.

ب- عدم شد السلك عند نزع الفيشه بل تنزع من الجزء البلاستيك.

ب- وضع كمية مناسبة من وحدات الملبس المراد غسلها حيث أن كمية الغسيل الزائد يؤدى إلى زيادة الحمل على الموتور وعدم تنظيف الملابس.

ب- استخدام أنواع جيدة من المنظفات وبالكمية المناسبة.

ب- تعتمد مده دورة الغسيل على حجم وسمك الأقمشة ومدى اتساقها.

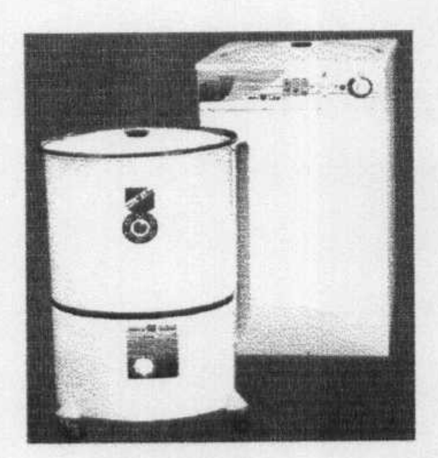
ب- العناية بتجفيف الغسالة وتنظيفها بعد كل استعمال.

ب- تجنب استعمال المواد الخداشة فى تنظيفها من الداخل او الخارج.

### *ب- الغسالة النصف أوتوماتيكية*

تسمى بهذا الاسم لأنها تتطلب من القائم بالعمل ملاحظة العمل بحيث ينظم مفاتيح التشغيل تبعا للرغبات المطلوبة، وتحتاج لبرنامج معين أثناء العمل عليهاوعلى

القائم بالعمل أن يتدخل فى نقل قطع الملابس المغسولة من حوض الغسيل إلـــى حـــوض التجفيف ويوضع الشكل التالى صورة للغسالة نصف الأتوماتيكيه.



شكل رقم (٩)

*جـ-الغسالة الأوتوماتيكية*



شكل رقم (١٠)

وهى التى تغسل وتشطف وتعصر بدون بذل اى مجهود من جانب القائم بـــالعمل مما يوفر الوقت والجهد اللازمان لأداء هذه العملية وتحتوى على عده برامـــج لغســيل الأنواع المختلفة من الانسجه كلا بالطريقة التى تناسبه.

ويجب مراعاة الاتى عند استخدام الغسالة الأوتوماتيك:-

١- أن تكون الفيشة موضوع فى البريزة.

٢- صنبور المياه مفتوح لان تشغيل الغسالة بدون فتح الصنبور قد يتلف صمام المياه.

٣- خرطوم الصرف موضوع فى مكانه جيدا.

٥- يفضل من وقت لاخر أجراء دورة كأمله للغسيل بدون وضع غسيل بالغسالة.

٦- بعد انتهاء دورة الغسيل تترك الغسالة مفتوحة فتره للتهوية

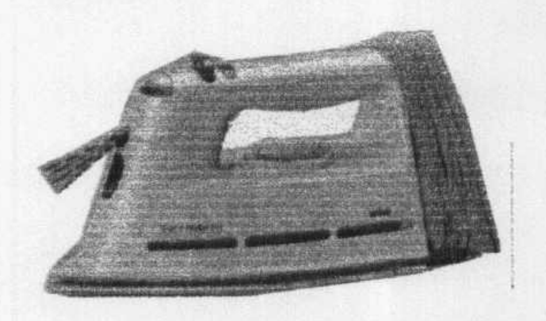
٢-الأدوات المستخدمة فى الكي:-

*أ-المكواة الكهربائية*

- المكواة التظيفة المصقوله نعطى النتائج الباهرة للنسيج عند الكى.
- لاتضعى سلك المكواة الكهربائية حولها وهى ساخنة فالأفضل إبعاده عنها حتى تبرد.

١- المكواة الأتوماتيكية :-

وهى افضل من سائر أنواع المكاوى لانك تستطيعين أن تتحكمي فى درجة



**شكل رقم (١١)**

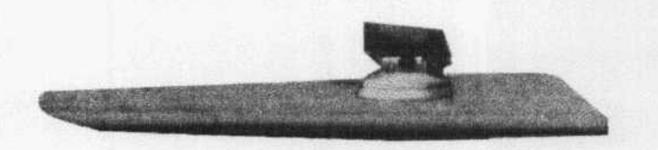
حرارتها دون اى مجهود فانة يمكنك عند استعمالها أن تضبط زرارا فيها علـــى أنـــواع القماش سواء أن كان من القطن او من الحرير او من الصوف فكل نسيج يحتمل درجـــة حرارة معينة و يجب الحفاظ عليها من البلل لكى لا تتلف.

ب- *المكواة الكهربائية بالبخار* :-

وهى المكواة التى تكون مزودة بخزان أن يوضع به ماء أعلى وحدة التســـخين مباشرة ويصل البخار من الخزان مباشرة ويصل البخار من الخزان إلى الخـــارج خـــلال ثقوب توجد على سطح المكواة.

٢- مائدة الكى:-

ينبغي أن تكون ملساء سواء كانت من الخشب او اى مادة أخرى، كمـــا ينبغى أن تغطى ببطانة من قماش اللباد او اى نسيج مماثل.



شكل رقم (١٢)

٣- *الذراع الخاص* بالكي:-

-يستعمل عندما نريد تشكيل قطعة من قطع الثوب.

-لكى يظل نظيفا يجب تغطيته بالقماش.



شكل رقم (١٣)

٤- الفودره:-

هى قطعة قماش نستعملها مبتله عند الكى توضع المكواة ساخنة عليها ونضغط حتى تجف تماما.

٥-خددية الكى:-

تساعد فى كى المعاطف والتايورات وتساعد فى كى البدل أيضا وتستعمل فى كى المنحنيات بسهوله كجانب المعطف مثلا.

٦-اللوحه الوبرية:-

تستعمل لازاله الكرمشه من النسيج الذى يخشى علية من الكى كى لا تتلف وبرتها كالقطيفة ويوضع عليها النسيج من الظهر وتثبت اطرافه عليها ثم تتم عملية الكى بالمكواة الدافئة.

٧- البونده:-

سطحها مستدير ومغطى باللباد وهى مثل المسطرة

- تستعمل فى فرد الخياطات وكيها وتستعمل أيضا فى محو الأثر الذى يحدث نتيجة الضغط على أحرف الخياطه التى تظهر عاده على وجه الثوب.

٨- أداة الضغط:-

تساعد فى عملية كى النسيج بالبخار بان توضح فوقه وبضغط بها علية حتى لا يتسرب البخار من النسيج وهى مستطيلة الشكل ١٠×٤ بوصة وأطرافها مستديرة.

## ٣-الأدوات والاجهزه المنزلية المستخدمة فى أعداد الأطعمة

توجد العديد من الادوات التى تستخدم فى إعداء الاطعمة وتنقسم الى ثلاثة أقسام كما يلى:-

١- أدوات القطع. ٢- أدوات القياس.

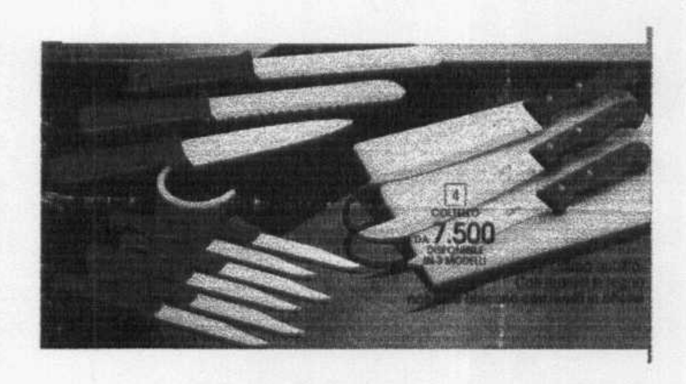
٣- أدوات الخلط والخبز.

أولا:- أدوات القطع

نختلف أدوات القطع المتسخدمة لإعداد الأطعمة حسب استخدامها على النحو التالى:-

السكاكين:-

وتتكون من ثلاث أجزاء : الجزء الأول السلاح (النصل) ثم اليد ثم طريقة وصل اليد بالسلاح.




شكل رقم ( ١٤ )

وتستخدم السكاكين فى عمليات كثيرة وأغراض متعددة فى المطبخ لذلك فهى تصنع باشكال واحجام مختلفة لتلائم اغراض الاستخدام من اهم تلك الأنواع:-

سكين التقطيع – سكين التقشير – سكين القرم – سكين الخبز – الساطور – سكين العجين.

*طريقة استخدامها:-*

هناك بعض الملاحظات والوسائل التى يجب مراعاتها عند إستخدام السكاكين وذلك لتحقيق الأمن والسلامة والبعد عن المخاطر وتداركها.

١- يراعى أن تتجة حافة النصل الحاده لأسفل وذلك إما لتلافى الخطر الناتج عنها او تعريض اليد للرطوبة فترة طويلة مما يؤدى إلى سرعة انفصالها واتلافها.

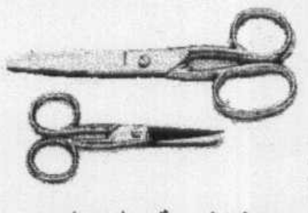
٢- يفضل عدم ترك السكاكين فترة طويلة فى الماء أو تعرضها للنار مباشرة.

٣- يراعى حسن استخدامها فلا يوجد مبرر، لاستعمالها فى فتح المعلبات او قطع الأسلاك او الدوبار او كمفك للمسافر.

٤- يجب استخدام لوحه من الخشب أو الفبر أو البلاستيك المقوى لأغراض فرم او تقطيع ألا طعمه المختلفة بالسكاكين.

٢-المقصات:-

تستخدم مقصات المطبخ فى اغراض مختلفة فى التنظيف سواء للطيور او اللحوم او الأسماك ويفضل أن تصنع المقصات من الصلب غير القابل للصدأ وذو حواف متينة حاده ، كما يراعى فيه إمكانية فصل السلاحين عن بعضهما لسهولة تنظيفه وتحفيفة ثم اعاده تثبيتة بسهوله.وهناك اغراض أخرى للتنظيف كالخضراوات والفاكهة يفضل لها مقص يكون أحد سلاحيه مشرشره لكى يعطى أشكالا مميزه عند استخدامه فى إعداد وتجهيز الطعام.



شكل رقم (١٥)

### ٣-القاطعات:-

تتنوع القاطعات طبقا للغرض المستخدمة من أجلة ومن أشهر أنواعها قاطعة البيض، وقاطعة البطاطس.

### *أ- قاطعه البيض*

وهى عبارة عن قاعدة بلاستيكية مستطيلة الشكل بها تجويف مقعر بحجم البيضة وباحكام الضغط عليها بواسطة شبكة أسلاك حادة يمكن قطع البيض إلى شرائح متماثلة:-

يراعى الحفاظ على شبكة الأسلاك من القطع او الثنى أثناء تنظيفها حتى لا تتلف

### *ب- قاطعة البطاطس*

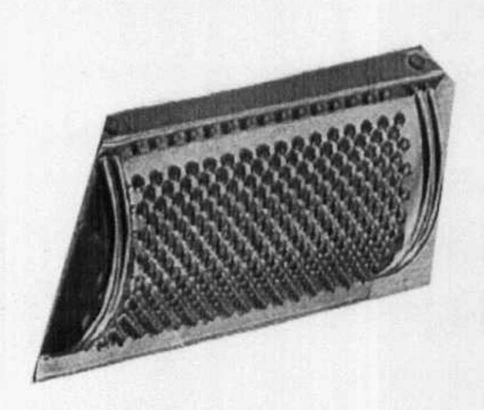
تصنع من المعدن او البلاستيك بغرض تقطيع البطاطس إلى أصابع متماثله في الشكل والحجم وذلك من خلال وضع ثمره البطاطس أمام كبأس كى تمر ثمرة البطاطس من خلال شبكة من أسلاك استانلى ستيل المقاوم للمصدأ فتحرج على شكل أصابع منتظمة الشكل.

### ٤-المقاشر

وتستخدم بغرض إزالة القشرة الخارجية لبعض المواد الغذائية بسهولة وبأقل جهد ووقت ممكن بالمقارنة إذا ما استخدم السكين بنفس الغرض ومنها مقشره الخضراوات – مقشره السمك.

٥-المباشر :-

تصنع من خامات معدنية او بلاستيكية بغرض الحصول على شرائح رقيقة جـدا من المادة الغذائية.



شكل رقم (١٦)

٦-قاطعة الشيبسى

تصنع من جسم بلاستيك وفى منتصفة نصل صلب رقيق وحاد جدا ويراعـى أن يأخذ اتجاه مائل على سطح الجسم لتسهيل عملية التقطيع من خـلال الامسـاك بثمـرة البطاطس والمرور بها فوق السلاح من أعلى لأسفل للحصول على شرائح رقيقة.

- يجب تنظيف القاطعة بالماء والصابون بمجرد الانتهاء وتجفيفها جيدا للمحافظة علـى النصل بصورته الحادة البراقة.

٧-المسن:-

يستخدم لسن المقصات والسكاكين ومن أنواعه.

المسن ذو الحجر - المسن ذو العجلتين المتقابلتين.

ويعتبر المسن ذو العجلتين المقابلتين من أكفا أنواع المسنات فى الأداء ولتحقيق غرض الاستخدام وضع السكين بين العجلتين ابتداء من مؤخره النصل المتصل باليد ثـم يسحب بقوه منتظمة باتجاه حافه النصل عده مرات.

٨- فتاحة المعلبات:-

هناك العديد من الأنواع الحديثة التى تم تصنيعها لمراكبة التقدم والتطوروالتى يشترط أن يراعى فيها:-

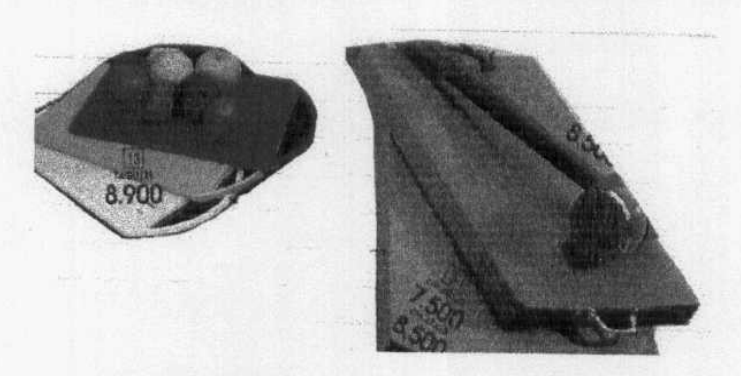
- سهوله الاستخدام الاستعمال وسرعه الأداء.
- أن تفتح عدد كثير من المعلبات مختلفة الأحجام على أن تترك حافه المعلبات ناعمة بعد الفتح.
- السلامة والآمن فى الاستخدام بحيث لا تبرد جزء من المعدن المستخدم فتتسرب البرادة لمحتويات العلبة مما قد يسبب أضرار للإنسان.

٩- *لوحة التقطيع:*

- تصنع من أنواع خاصة من الأخشاب أو البلاستيك.
- يراعى أن تنصف بالجفاف والمقاومة للرطوبة والمواد الدهنيه.
- يراعى تخصيص أحد الوجهين لتقطيع اللحوم والخضراوات والأخر للعجائن

وللعناية بها:

- تغسل وتجفف جيدا بعد كل استعمال.
- عدم نقعة فى الماء لمدة طويلة لما تسببه من تلف للألياف الخشبية.
- عدم استعمال السكين فى ازاله العجائن الجافة الملتصقة بلوح الخشب حتى لا يخدش.



شكل رقم ( ١٧ )

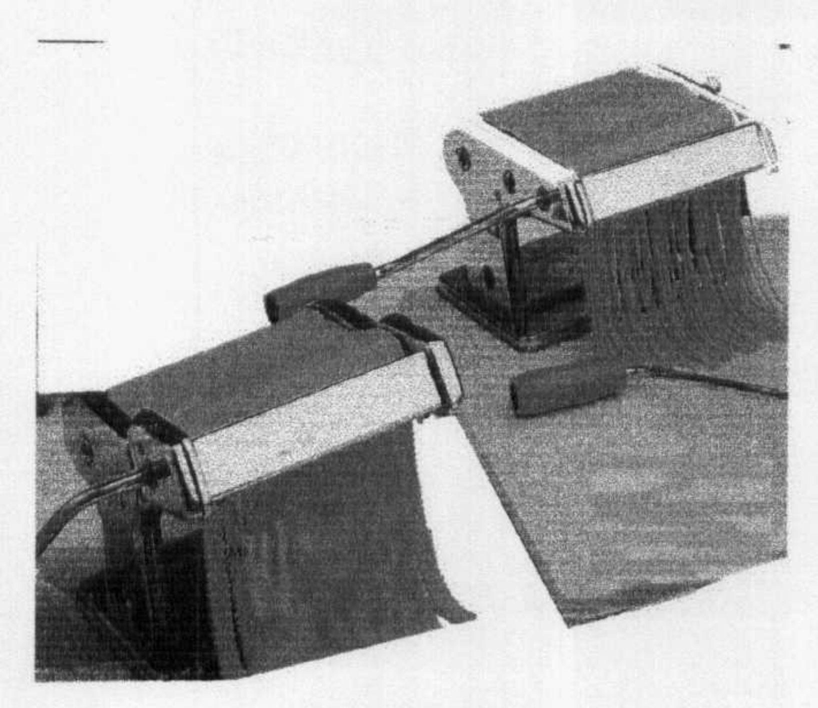
**١٠-المفارم:-**

تستخدم فى تجهيزات لاعداد أشهر الأطعمة المنزلية وتصنع أمـا مـن الحديـد الزهور او الالومينوم او اى مادة معدنية لا تصدا لا توثر ولا تتأثر ما بالأطعمة المختلفـة ولها يد خشبية او بلاستيك ملساء وهى أنواع، مفرمة اللحـوم والخضـراوات، مفرمـة الثوم.

**١١- قاطعة العجائن:-**

تصنع من معدن لا يصداً او الالومنيوم ويجب أن يكون المعدن سـميكا نوعامـا حتى لا يفقد شكله عند الاستعمال المتكرر، وهى عبارة عن اسطوانة دائرية ذات حـافتين ويفضل فى الحافتين أن تكون إحداهما حاده حتى تستعمل فى القطع بسـرعة وسـهوله والأخرى ناعمة مستديرة لكى يسهل الإمساك بها حين الضغط عليها.

تستخدم فى تقطيع البسكويت والعجائن المختلفة لذلك لابد من العناية بـها عنـد الاستخدام من أي التواءات أو ثنى لحافه القطع كذلك غسلها بالماء والصابون وتجفيفـها جيداً.



**شكل رقم (١٨)**

ثانيا:- أدوات القياس:-

تعتبرأدوات القياس المنزلية من الوسائل الهامة فى تبسيط طرق العمل لضمان نجاح عمليات الطهي والخبز وتعتبر المكاييل المقننة سهله الاستعمال فى أخذ المقادير ومن أهم هذه المكاييل:-

أ- الفناجين أو الأكواب المقننة:-

تصنع من الزجاج او المعدن او البلاستيك ويصلح الزجاج لكيل المواد الجافة والسوائل معا، ويدرج من أحد الجانبين إلى أجزاء او علامات ابتداء من الربع وحتى الواحد اى فنجان كامل كما يدرج من الجهة الأخرى إلى ٥٠،٧٥،١٠٠،١٢٥،١٥٠،١٧٥،٢٠٠،٢٥٠ وينتهى التدريج قبل فوهة الفنجان بحوالى ٢سم.

والنوع المعدنى يكون غالبا من الألومنيوم الصلب وتصنع منه أربعة مقارسات فنجان كامل نصف فنجان - ثلث فنجان - ربع فنجان ويفضل أن تكون اليد من الخشب حتى يسهل استخدامها فى معايرة اى مواد ساخنة دون ضرر باليد.

ب-الملاعق المقننة :-

تصنع من معدن متين غير قابل للصدأ أو من البلاستيك وهى عبارة عن مجموعة مكونة من أربعةملاعقبالأحجام التالية:-

| | |
|---|---|
| سعه ملعقة سفره | ٧,٥ جرام |
| سعه ملعقة شاى | ٥ جرام |
| نصف ملعقة شاى | ٢,٥ جرام |
| ربع معلقة شاى | ١,٢٥ جرام |

وعند استخدامها تملأ جيدا وتسطح بنصل سكين عريض مستقيم لازاله الزائد من المادة المراد وزنها وتستعمل لكيل المقارير الصغيرة كماصيق الخبز، النشا، الكاكاو.

أ-الموازين :-

*توجد العديد من أنواع الموازين المستخدمة داخل المنزل ومن انتشارا.*

أ- الميزان ذو الكفتين

ويستعمل لتقسيم كمية معينة من اى مادة غذائية إلى نصفين متساويين دون استخدام صنج، كما يمكن استعماله بأي نوع من الصنج سواء بالكيلو او الرطل.

ب- الميزان المدرج:-

يستعمل الكيلو كوحدة للقياس ويتميز هذا النوع بالدقة وصغر حجم.

جـ- الميزان الزنبركى :-

يستعمل الكيلو كوحدة قياس أيضا ومن مميزاته انه صغير الحجم جداً.



شكل رقم ( ١٩ )

## ثالثا أدوات الخلط والخبز:-

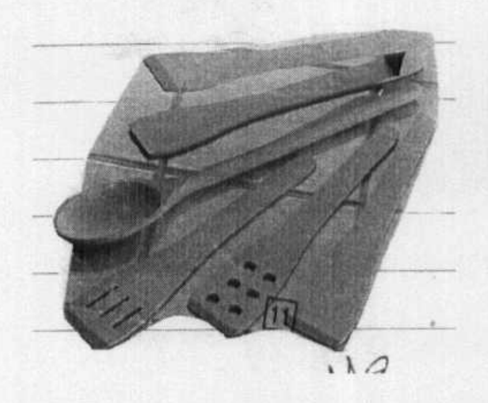
تشتمل على كل الأدوات الخاصة بعملية مزج العجائن وأهم أنواعها:

### ١-الملاعق ومنها:-

*أ-الملاعق الخشبية :-* تصنع من خشب جاف قتية مثل خشب الزان لذلك فهو لا يجدش الأوانى التى يتعامل معها كالتيفال.

وتتميز بأنها لا تمتص الروائح ولا تثبت بها البقع وسهلة الاستخدام.

- يجب عدم تركها منقوعة فى الماء فترة طويلة.
- لا تترك فى الأطعمة بدون داع حتى لا تتأثر بصبغات الطعام ورائحتة.
- يجب الا تترك بجوار الشعلة الموقدة أثناء الطهي حتى لا تتعرض للحرق.
- تغسل بعد كل استعمال بالماء الدافى والصابون وباستعمال لوفة ناعمة ثم تشـــطف وبحفف جيدا.



شكل رقم ( ٢٠ )

*ب -شوكه العجن*

تصنع من الصلب غير القابل للصدأ، أو لها يد طويلة وتكون بست سنون طويلة متباعده تستخدم فى عمليات المزج والهرس للخضراوات والبطاطس المسلوقة.

*جـــ-حلقة تقطيع الزبد*

تصنع من أسلاك غير قابله للصدا وتستخدم فى تقطيع أو تفتيت الزبد فى الدقيق وكلما كانت الأسلاك رفيعة سهلن من عملية مزج الزبد بالدقيق بأقل وقت ممكن وجهد ممكن.

٢- المضارب

تستخدم لخفق البيض وبعض العجائن اللينة الأخرى ومن أنواعه:-

أ- *المضرب ذو العجلة:-*

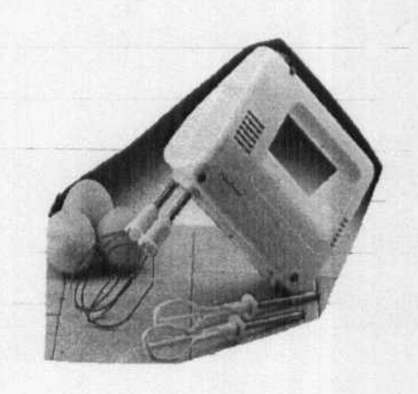
ويصنع من معدن غير قابل للصدا أو من البلاستك على أن تكون أسلحة المضرب من الصلب غير قابل للصدا أو تتركب من عجلة تدار باليد منصلة بمجموعة أسلحة رفيعة متداخلة مع بعضها.وتتوقف سرعة الخفق على سرعه إدارة العجلة يدويا ومدى دقة الأسلحة.

ب- *المضرب السلكى*

يستخدم فى خفق السوائل والعجان اللينة جدا، ويتركب من سلك حلزونى يضغط من اسفل إلى أعلي من مجموعه أسلاك مستديرة مترابطة تتجمع معا عند اليد ومتفرقة فى شكل دائري منحنى عند القاعدة.

جـ- *المضرب الكهربائي*

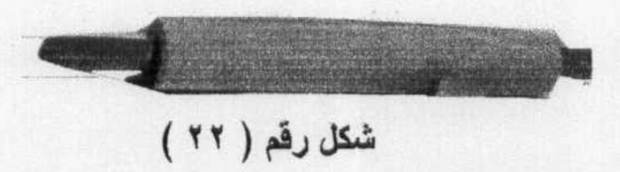
وهو يدور بواسطة موتور كهربائي يوفر الوقت و الجهد .



شكل رقم (٢١)

٣-النشابة:-

تصنع من خشب جاف متين كخشب الزان وتستخدم لفرد العجائن إلـــى رقـــائق، لذلك يجب أن تكون ملساء ناعمة خالية من الشقوق مع مراعاة العناية أثناء الاســتخدام، اى لا يجب تنظيفها باى مادة خداشة، او اى أله حـــاده، ويجـــب تنظيفـــها جيـــدا بعـــد الاستعمال بالماء والصابون، ولا تترك فترات طويلة فى الماء حتى لا تتلـــف وتشـــطف وتجفف جيدا او تترك فى الهواء لتجف.



شكل رقم ( ٢٢ )

٤-المناخل

يستخدم لغرض فصل الشوائب عن الدقيق أو السكر الناعم أو فصل بعض المواد الصلبة عن بعض الأغذية الجافة كالملوخية، السمسم وهناك المنخل الحريرى، والمنخل السلك بأنواعه وهناك نوع على هيئة كوب يحتوى على ثلاث طبقات أو اكثر من الســـلك لأداء عملية النخل بكفاءه وسرعه عاليه ولكنه يصعب تنظيف الطبقة الوسطى من السلك لغسلها وتجفيفها بعد أداء العمل.

٥-السلاطين

تستخدم فى مزج العجائن أو خفق البيض وقد تستعمل فى عمليات الطهى بالفرن



شكل رقم (٢٣)

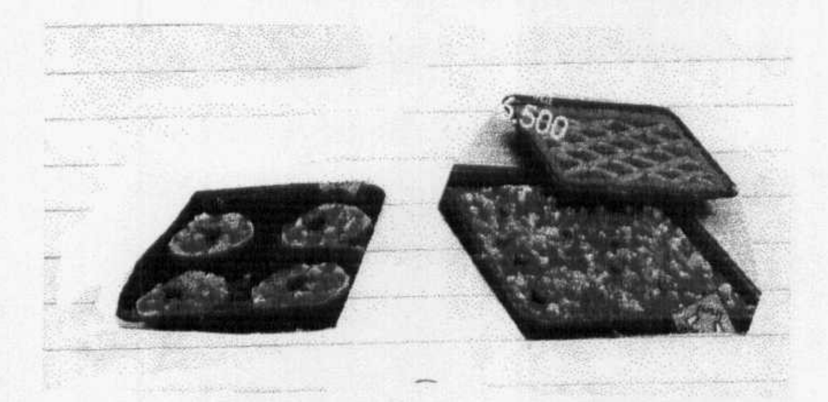
أو لتخزين بعض الأطعمة فى الثلاجة من عدة خامات وتصنع من عدة خامات متوفرة كالزجاج المقاوم للحرارة والصينى والصاج غير القابل للصدأ.

### ٦-أواني الخبيز

متوفره فى صوره قوالب للكيك أو الفطير أو صاجات وصوانى للبسكويت أو الخضراوات المختلفة وغير ذلك لآداء اغراض الطهى المختلفة ويراعى فيها الشروط التالية.

-يفضل أن تكون بأحجام مختلفة بحيث يكون أكبر حجم منهم أصغر من حجم رف الفرن بحوالى ٥ سم .

- يفضل الأواني المصنوعة من التيفال والتى بها فجوات صغيره ويصلح لخبز الفطيرات الصغيرة المحشوه.
- العناية بنظافة الصاجات بعد الاستعمال أن تمسح وهى ساخنة بفوطة تمتص الدهن مما يسهل غسلها ثم تجفف وتحفظ فى أماكنها.
- الصاج الذى يصلح لطهى البسكويت لابد أن يكون من معدن خفيف الوزن سريع التوصيل للحرارة ومسطح تماما دون اى ارتفاع فى الجوانب حتى تصل الحرارة بسرعة للبسكويت مسببة النضج السريع.



شكل رقم (٢٤)

# المساهمة فى الأعمال المنزلية

يجب على جميع أفراد الأسرة ضرورة المساهمة فى أعمال المنزل ومشاركة ربة المنزل فى الأعمال وخاصة إذا كانت المرأة عاملة، كما يجب على الفتاة ضرورة المشاركة فى جميع الأعمال بدءا من شراء الحاجيات الخاصة بالأسرة، وحتى إعداد الأطعمة وحياكة الملابس وتنفيذها، وإجراء عملية الغسيل والكى، والمساهمة فى وضع خطة العمل وذلك حتى يمكنها اكتساب المهارات الخاصة التى تعينها على أن تصبح مواطنة صالحة فى المجتمع.

## التخطيط لآداء الأعمال المنزلية

تتعد الأعمال المنزلية وتختلف فى طبيعتها وأهميتها ومدى صعوبتها وكذلك فى الموارد المختلفة اللازمة لإنجازها فهناك أعمال عضليه وأخرى ذهنية ومنها ما هو روتينى متكرر، ومنها ما يتطلب وقت طويل، ولهذا فإن علم الاقتصاد المنزلى يقتضى مساعدة الأفراد والأسر على مواجهة تحديات الالفية الثالثة، والاستفادة من التقدم التكنولوجى، فلابد من احداث تطوير شامل ومتكامل لاستخدام الأساليب والوسائل التكنولوجية الحديثة فى زيادة رفاهية الفرد والأسرة باستخدام التخطيط فى جميع الأعمال، وعند التخطيط للأعمال المنزلية يجب الأخذ فى الاعتبار كل من

١ – العمل نفسه.

٢ – القائم بالعمل.

٣ – بيئة العمل.

## ١ – العمل

قبل أداء أى عمل لابد من التعرف على الموارد المختلفة سواء كانت هذه الموارد بشريه مثل المهارات والقدرات والطاقات البشرية، أو الموارد المادية مثل الأدوات والاجهزد المستعمله والوقت والنقود.

وكذلك التعرف على طبيعة هذا العمل وما يتطلبه من موارد فيزيائية أو عقليـــه وعدد الأفراد المشتركين فيه.

**وعند أداء أى عمل الأعمال نمر بثلاثة مراحل هى:-**

أ- مرحله أداء أى عمل وهى مرحله تحضير وتوفير للمواد والأدوات اللازمـــة أى مرحله استعداد.

ب- مرحله العمل نفسه وتتضمن استعمال الموارد والأدوات المتاحة بأســـلوب علمى يضمن أداء العمل بكفاءة ودقة مع تبسيط أسلوب الأداء وتوفير الجهد.

جـ- مرحله ما بعد العمل وهى تتضمن إعاده الأدوات ومكان العمـــل لماكـــانوا عليه.

## ٢ - القائم بالعمل

يجب مراعاة خصائص الفرد الفيزيائية والعقلية والعاطفية وملائمتـــها لطبيعـــة العمل المطلوب أدائه وكذلك الوقت المتاح للفرد لأداء العمل.

## أولا الموارد الفيزيائية

وتتضمن الموارد الفيزيائية الجسم وقوة عضلاته ومقاييه وطاقاته.

## ثانيا الموارد العقلية

تشمل الموارد العقلية المعرفة والمهارات والقدرات والذكـــاء والتذكـــر وهـــذه الموارد مقيدة فى تحديد الأهداف واتخاذ القـــرارات ومراقبـــة أداء الاعمـــال وتنميـــة المهارات الايجابيه فى التنفيذ.

## ثالثا:- الموارد العاطفية :-

وتشمل الموارد العاطفية على الاتجاهات والميول والمشاعر حيث أن النجاح فـــى أداء العمل واعجاب وثناء افراد الأسرة تفيد فى تكوين اتجاهات وميول إيجابية فى العمل وبالتالي رفع كفاء الأداء.

### ٣- بيئة العمل:-

ويقصد بها المكان الذى يتم فيه انجاز العمل وما يحتويه من أثاث واجهزه وأدوات وخامات وما يتضمن من مساحات وارتفاعات وأعماق بالإضافة إلى الظروف البيئية المتاحة من حرارة ورطوبة وتهوية وإضاءة.

ويجب مراعاة الآتى عند تصميم وتنظيم بينة العمل لرفع كفاءة الأداء :

١- مراعاة ارتفاعات أسطح العمل بحيث تتناسب مع المقاييس الجسمية للقائم بالعمل.
٢- توافر الأجهزة والأدوات والخامات اللازمة لآداء العمل بكفاءة.
٣- ترتيب الأجهزة والأدوات والخامات حسب تسلسل استخدامها.
٤- تخصيص مكان حفظ وتخزين لكل جهاز أو أداه بحيث يسهل الحصول عليها عند الحاجة لتوفير الوقت والجهد.
٥- مراعاة إعاده وضع الأدوات والأجهزة أو الخامات فى مكان الاستعمال الأول لها.
٦- ضرورة توافر المسافات والمساحات اللازمة لآداء العمل فى سهوله ويسر دون عوائق قد تؤدى لحدوث مخاطر.
٧-مراعاة توافر التهوية ودرجة الحرارة والاضاءه المناسبة سواء كانت تهوية طبيعية أو باستخدام مروحة أو شفاط للتخلص من الأبخرة الساخنة.

### *تطبيقات عملية لبعض الأعمال المنزلية:-*

أولاً / التخطيط لشراء سلعة ما

تمثل عملية الشراء جزء هاما من أعمال الأسرة ويمكن تقسيم المستهلكين فى عملية الشراء إلى مجموعتين:-

١- *متخذ قرار الشراء* قد تكون الأم أو الأب أو بعض أفراد الاسره.
٢- *القائم بعملية الشراء الفعلى* أحد أفراد الاسره.

مراحل عملية الشراء

١- الشعور بالحاجة ينتج عن وجود نقص أو غياب وسيله إشباع الحاجات.

٢ – البحث عن وسيلة إشباع الحاجة ويتم البحث عن بدائل أو وسائل بديله يمكن لـــها تحقيق هذا التآلف.

٣ – وضع معايير البدائل : توضع معايير يتم على اساسها المفاضلة بين البدائل.

٤ – اختيار البديل المناسب :– يختار البديل المناسب بعد المفاضلة بين البدائل المتاحـــة وفقا لما وضع من معايير.

٥ – اتخاذ قرار الشراء بعد تحديد البديل.

٦ – الشراء الفعلى.

٧ – استعمال السلعة.

٨ – التقييم اللاحق للشراء بعد استخدام السلعة لمعرفة هل تحقق الرضا أم لا ؟

## ثانياَ / التخطيط لاعداد وجبه غذائية

١ – تحديد الفرد القائم بالعمل.

٢ – شراء المكونات اللازمة لاعداد الوجبة حسب المقادير المطلوبـــه أو توفيرهـــا اذا كانت موجوده.

٣ – تجهيز الأدوات والظروف المناسبة لبيئة العمل.

٤ – إعداد مكونات الوجبه وتجهيزها.

٥ – طهي الوجبه.

٦ – تقديم الوجبه.

٧ – غسل الاوانى والأدوات.

٨ – تخزين المتبقى.

# مهارات المستهلك فى مجال الملابس

تعتبر مهارات الاقتصاد من اهم ملامح التقدم التكنولوجي فلا يمكن أن يكون هناك تقدماً فى وجود سوء استغلال للمنتجات يؤدى إلى فاقد لدى الاسره مما يؤثر على مشاريعها ولذلك يجب الحرص عند شراء متطلبات الاسرد بصفة عامة والملابس بصفة خاصة وذلك لارتفاع أسعارها بحيث يمكن الاستفادة القصوى مما يمكن شراءه وهذا يقتضى ضرورة اتقان المستهلك لبعض المهارات عند شراء الملابس، يمكن تناولها فى العوامل التالية :

## أولاً / نوع الخامة

تنقسم الخامات النسجية إلى ثلاثة أنواع طبيعية – صناعية – مخلوطة.

أ- ***خامات طبيعية*** :- وهى تنقسم إلى:

- خامات طبيعية ذات أصل نباتى وهى التى يتم الحصول عليها من النباتات مثل القطن والكتان والتيل.
- خامات طبيعية ذات اصل حيوانى وهى التى يتم الحصول عليها من الحيوانات مثل الصوف ويحصل علية من الماعز والأغنام والجمال وأيضا الحرير ونحصل علية من دوده القز.
- الخامات الطبيعية تستخدم بكثرة لأنها صحية للجسم البشرى فيستخدم القطن والكتان والحرير فى فصل الصيف لقدرته على امتصاص العرق والأصواف فى فصل الشتاء لأنها تعطى الإحساس بالدفء.

ب- ***خامات صناعية***

وهى تستخلص من مواد كيميائية ومخلفات البترول ومنها البولي استر والبولى اكريليك، وهى تحقق مظهر جيد ولكنها غير صحية للجسم البشرى.

*جـ-خامات مخلوطة*

وهى تنتج من خلط الخامات الطبيعية مع الخامات الصناعيـــة للحصـــول علـــى صفات جديده من تلك الخامات تجمع بين افضل مواصفات الخامات الطبيعية والصناعية، وهى تحقق مظهر جيد وتستخدم صيفا وشتاء كما أنها صحية.

## ثانيا / طريقة العناية بها

- عند شراء الأقمشة وقبل التفصيل يجب نقع الأقمشة القطنية وكـــى الأقمشـــة الصوفية بفودرد مبلله وذلك لكى تنكمش قبل التفصيل وبالتالى نضمـــن إنتـــاج قطعـــة ملبسية مضبوطة المقاسات ولا تتغير بعد غسلها مره أخرى.
- يفضل أن تكون الملابس من السهل العناية بها لان الملابس التـــى يصعـــب العناية بها يكون من الصعب استعمالها لأنها غير عملية.

كما يفضل أن تكون محتفظة برونقها وجمالها بعد غسلها لأن هناك بعض الملابس التـــى تنكمش أبعادها وتتلف بعد غسلها لاول أو ثانى مره.

## ثالثا / مصادر المعلومات

يجب أن يكون المستهلك على علم ووعى بنوعية الملابس التى يشـــتريها وإذا كانت معلوماته بسيطة فيجب أن يستعين بالبائع أو بالإعلانات أو بالبطاقة الملبســـيه أو بالأصدقاء فى زيادة معلوماته والمساعدة فى اختيار الملبس المناسب.

*أ- الاستعانة بالبائع*

يجب عدم التعرض إلى البائع الذى يريد أن يروج سلعته الرديئـــة، بـــل يجـــب الاستعانة بالبائع الكفء الذى يفهم أنواع السلع المطلوبه وماركاتها ويسعى إلى خدمـــة ونصح المستهلك وتزويدهم بالمعلومات الكافية عما يتعاملون فيه من سلع.

*ب- الاستعانة بالإعلانات*

بانتشار وسائل الأعلام المختلفة والتقدم التكنولوجي الهائل فى مجالات التصوير السينمائي والتلفزيوني وفى الطباعة أصبحت الإعلانات قوة هائلة مؤثرة علـــى ســـلوك

المستهلك، وهى بلاشك تفيد المستهلك فى معرفة البدائل المتعددة للسعلة الواحدد، وأماكن تواجدها وأسعار السلع حتى يستطيع المستهلك المقارنة والمفاضلة بين السلع المختلفة والأنواع المتشابهة.

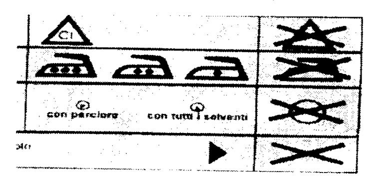
*جـ- الاستعانة بالبطاقة الملبسية*

توجد البطاقة الملبسية على القطعة الملبسية فى صورة شريط مثبت على خط الجنب أو حرده الرقبة من الخلف وهذه البطاقات وسيلة للإعلان عن نوع الخامة النسجية وطريقة العناية بها وذلك للاحتبار السليم للخامة والعناية بها لزيادة العمر الاستهلاكي لها.

ونظرا لأهمية اتباع الطرق السليمة فى غسل وكى الأقمشة المختلفة اتفقت المصانع والشركات العالمية المنتجة للملابس الجاهزة على استخدام رموز ورسوم موحدة للاشارة إلى طريقة الغسل والكي المطلوبة لكى قطعة ملبسية واصبح لزاما على الشركات المنتجة وضع هذه البطاقات ليتعرف المستهلك من خلالها على طرق التنظيف اللازم اتباعها وساعدت فكره استخدام الرسوم على انتشار الفكرة فى كثير من دول العالم على اختلاف لغاتها فالرسوم يمكن لكل فرد ترجمتها لنفس المعنى المقصود وتشتمل هذه الرموز على الرسوم توضح طريقة الغسل وطريقة التجفيف وطريقة الكى وهذه الرسوم موضحة بالشكل التالى

الشكل رقم (٢٥) :- يوضح طريقة الغسيل بالرمز مع توضيح لدرجة الحرارة المناسبة على الخامة.

الشكل رقم (٢٦) :- يوضح طريقة الكى




أ- عدم استعمال المكواة.

ب- استعمال المكواة بدرجة حرارة منخفضة.

جـ- استعمال المكواة بدرجة حرارة متوسطة.

د- استعمال المكواة بدرجة حرارة مرتفعة.

– الاستعانة بالأصدقاء

يمكن اصطحاب الأصدقاء أثناء الشراء أو الأخذ برأيهم فى اختيار الملابس قبل الشراء ثم جمع هذه الآراء وإختيار ماينباسبك من حيث الشكل واللون والموديل.

## رابعاً مناسبة السعر لإمكانات المستهلك

يعتبر أكثر الناس عاملا رئيسيا لان الشخص الذى يذهب لشراء قماش أو ملابس لا يستطيع أن يدفع أكثر من طاقته أى فى حدود المبلغ الذى يملكة ويخصص للشيء الذى يريد شراؤه.

## خامساً / مدى حاجته لهذه القطعة

لابد من تقرير قدر الاحتياج للقطعة الملبسية ومعرفة الغرض الذى من اجله تشترى هذا الملبس فمثلا عند شرائك لملابس الشتاء يجب عليك انتقاء الخامة التى تتناسب مع جو البلد الذى تعيش فيه ويجب أن تشتريها بعد أن تتأكد أنه ليس لديك ثوب بديل يحل محل الجديد الذى تشتريه أى شراؤك أن تختاري الموديل البسيط الذى يدوم فترة طويلة ويتحمل ويقبل التعديل والتغير إذا لزم الامر.

## سادساً / أنواع التصميمات والموضة الشائعة

يجب أن تتناسب الأقمشة والملابس مع الغرض الوظيفى، وأن تكون تصميماتها مناسبة ومسايره للموضة، وأن تستمر فترة طويلة من الزمن وتلائم أكثر من موسم.

ولابد للمشترى أن يسأل نفسه قبل الشراء عن جودة الخامة وتحملها وتأديتها للغرض الذى سوف تستعمل من اجله مع انسجام الألوان والزخارف ويجب أن يكون تصميم القماش والموديل مناسب للفرد.

## كيفية اختيار ما يناسبك من الموضة

أن الجسم ونحافته وسمنته أساس فى تحديد نوعية القماش والملبس، وكذلك للشكل ودوران الوجه واستدارته ولون البشرة دور فى اختيار الملابس الملائمة، لأنها تؤثر على مظهر المرتدى وكذلك تغطية العيوب الجسمية.

فالطويل لا يرتدى الملابس ذات التقليمات والقصات الطوليه، والقصير لا يرتدى الملابس ذات التقليمات والقصات العرضية، والنحيف لا يرتدى الملابس الضيقة، والبدين لا يرتدى الملابس ذات القصات.

لذا فإنه يجب اختيار الملابس الملائمة لخصائص الجسم وللأداء الوظيفى ونوعية العمل الذى يؤديه الفرد.

# تدريبات على الوحدة الأولى

**السؤال الأول:** أكملي العبارات التالية

١- يقصد بالموارد..........

٢- تتضمن الموارد الفردية الأفراد وما يتمتعون به من خصائص..........،..........،..........

٣- تنقسم حالات الأغماء إلى ..........،..........

٤- الغذاء هو..........

٥- من أهم مظاهر النمو الذاتى فى مراحله المراهقة ..........،..........

٦- يؤثر معدل النمو الجسمى للفرد على .......... واكتساب ..........

٧- أهم التغيرات الجسمية فى فترة المراهقة..........،..........،..........

٨- يستخدم..........،.......... فى رسم الباترون.

٩- يوجد نوعان من عجله الروليت أ- ب-

١٠- تتراوح أرقام ابر التطرير بين ..........،..........،..........

١١- يصنع الكستبان من ..........،.......... وافضل نوع هو..........

١٢- هناك ٣ أنواع من الغسالات هى..........،..........،..........

١٣ -من أهم أنواع السكاكين ..........،..........،..........،..........،..........

١٤- تصنع شوكه العجين من .......... وتستخدم فى ..........

١٥- تنقسم الخامات الطبيعية إلى..........،..........

**السؤال الثانى:**

ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام الخاطئة :

١- يقصد بالموارد الفيزيائية القدرة على التعلم والتذكر.

٢- فى حالة الغيبوبة يفضل عدم تحريك المصاب ووضعه على ظهره على الأرض.

٣- فى حالة الحروق يتم إزاله الجلد الزائد وتفجير الفقاقيع.

٤- يؤثر الطعام على الحالة النفسية للفرد.

٥- الأطفال المحبوبين يكونون اقل ميلا إلى الانفرادية خلال اللعب.

٦- جماعة اللعب ليست لها أى قوانين أو قواعد مشتركه.

٧- يستخدم المقص الصغير فى قص الأقمشة الخفيفة.

٨- تستخدم المدبة فى غرز الدبابيس والإبر.

٩- ماكينة الحياكه العادية تصنع غرز مختلفة.

١٠- تتوقف سرعه الخفق على سرعه إداره العجلة يدويا ومدى رقة الأسلحة.

**السؤال الثالث:**

أختارى من المجموعة (أ) العبارات التى تناسبها من المجموعة (ب)

| ( أ ) | ( ب ) |
|---|---|
| يرتدى الشخص الطويل | ملابس ذات قصات |
| لا يرتدى الشخص البدين | ملابس ضيقة |
| لا يرتدى الشخص النحيف | ملابس ذات تقليمات وقصات عرضية |
| | ملابس ذات تقليمات وقصات طولية |

**السؤال الرابع:** تكلمى عن عوامل الامان الواجب مراعاتها عند استخدام فتاحة المعلبات – السكاكين – الغسالة الأوتوماتيك.

**السؤال الخامس:** اذكري اعراض وطريقة علاج كل من الحالات الاتية التسمم – الحروق – ضربه الشمس – الجروح والنزيف.

# الوحـــــدةالثانيـــــة

## تحمل المسئولية وإسعاد الأسرة

١- التخطيط لتحقيق الهدف.
٢- تخطيط الوقت الشخصى.
٣- العناية بالملابس.
٤- السمات الشخصية التى تسهم فى سعادة الفرد والآخرين.
٥- خطوات إعداد ا لأطعمة.
٦- كيف تتصرف إذا تواجدت بمفردك فى المنزل.
٧- غرز الخياطة اليدوية.

# التخطيط لتحقيق الهدف

يعتبر التخطيط السليم لتحقيق الهدف إحدى الجوانب الأساسية التي تتيح للإنسان إمكانية الإحساس بقدرته على تسيير أمور حياته دون طلب العون والمساعدة من الآخرين، الأمر الذي سيجعله دائما مستعدا للقيام بدورة فى الحياة واثقا في نفسه مطمئنا فيها.

## التخطيط

هو عملية ذهنية تسبق أى عمل من الأعمال وهو أحد جوانب العملية الإدارية ولا يمكن تنفيذ أى عمل بنجاح إلا إذا تم تخطيط سابق له.

قابلية الهدف للتحقيق

إذا أردنا النجاح في تحقيق ما نصبوا إليه من أهداف فلابد من إجراء عملية التخطيط بالطريقة السليمة مع مراعاة :-

١ - التخطيط بما يناسب ظروف الأسرة واحتياجات واهتمامات أفرادها.

٢ - التمسك بالواقعية والبعد عن الخيال.

٣ - العناية بالأهم ثم الأقل أهمية.

٤ - الاستخدام الأمثل لجميع الموارد المتاحة واستغلالها جيدا.

٥ - مراعاة مرونة الخطة حتى يسهل إجراء أى تعديل أو تغيير تقتضيه الظروف.

٦ - تنظيم وتنسيق خطوات العمل بما يناسب ظروف احتياجات واهتمامات الأفراد.

## العوامل والموارد التي تؤثر فى التخطيط:-

عند التخطيط لتحقيق هدف يجب معرفة العوامل والموارد المتاحة لدى الفرد والتى تؤثر على عملية التخطيط:-

*أ- العوامل التى تؤثر على التخطيط.*

١ - مستوى معيشة الأسرة .

٢ - المستوى الإجتماعى والإقتصاد للأسرة.

٣ - داخل الأسرة.

٤ – حجم الأسرة

٥ – الطور الذي تختاره الأسرة تمر بعده أطوار هى طور تكوين الأسرة ، طور إنجاب الأطفال ، طور تربية الأطفال، طور زواج الأبناء، طور العش الفارغ.

٦ – عمل الزوجة .

٧ – مكان الأسرة

ب – الموارد التى تؤثر على التخطيط:- *وهى تنقسم الى*

أ – موارد بشرية:- وتشمل الطاقات والميول والقدرات والمهارات والاتجاهات.

ب – موارد غير بشرية:- وتشمل الوقت والمال والممتلكات والتسهيلات التى يقدمها المجتمع لأفرادة.

**– *كيف تؤثر خطة لتحقيق هدف ما على تحقيق أهداف أخرى؟***

المجتمع عبارة عن مجموعة أفراد يتعاونون معا فى نظام يحدد علاقاتهم ببعضهم لتحقيق أهداف محددة وتربطهم سويا روابط روحية.

والفرد غير قادر على العيش بمفرده وغير قادر على الوفاء باحتياجاته كلها بنفسه ولذلك يحتاج إلى مجتمعة، كما يحتاج المجتمع لأفراد يعدهم ليكونوا منتجين يساهمون فى تنميتة وتقدمه فى إطار تقاليد وقيم هذا المجتمع لذلك فإن العلاقة بين المجتمع والفرد علاقة ترابطية.

ولكى نتعرف على العلاقة بين أهداف الأسرة وأهداف المجتمع يجب أن نتصور هدفا من أهداف الأسرة وكيف يرتبط ذلك بأهداف المجتمع.

هدف الأسرة تنظيم النسل حتى تستطيع أن تلبى احتياجات أفرادها وبالتالى توفر لهم حياة مستقرة سعيدة، فإننا نجد أن هذا الهدف سوف ينعكس بالضرورة على المجتمع بأسره لأن زيادة عدد أفراد الأسر تؤدى إلى زيادة عدد السكان وبالتالي لن يستطيع المجتمع أن يوفر المدارس والمستشفيات اللازمة للعلاج أو المواد الغذائية الكافية أو وسائل المواصلات أو الخدمات المختلفة التى يقدمها المجتمع لأفراده من أجل توفير حياة كريمة لهم.

# تخطيط الوقت الشخصي

من أهم أهداف تخطيط الوقت توفير الوقت الضائع وحسن استغلال ما لدينا من ساعات ودقائق ولتخطيط الوقت هناك ثلاثة أنواع من الخطط :-

١- **النوع الأول** :- عبارة عن وضع قائمة بالأعمال التى يجب القيام بها صغيرة كانت أم كبيرة فى فترة زمنية محددة وهذه لا تعد خطة بمعنى الكلمة بل مجرد فكرة بما يجب على الفرد أداؤه من أعمال.

٢- **النوع الثانى** :- وفيه تقسم الأعمال المطلوب أداءها إلى مجموعات ويحدد لكل مجموعة حد أقصى من الوقت دون تحديد جزئى لكل مجموعة.

٣- **النوع الثالث** :- وهو أكثر دقة وتحديدا ويعرف باسم "جدول" والجدول يحدد موعد بداية ونهاية كل عمل على حده ويستعمل لنواحى النشاط القريبة الأجل والبعيدة على السواء وتزيد أهميته كلما زادت أعمال الأفراد بالنسبة لما لديهم من وقت. ولكى ينجح أى تخطيط للوقت يجب أن تراعى فيه احتياجات الفرد الشخصية وميوله وعاداته.

ويجب توزيع ساعات اليوم إلى وقت للعمل، ووقت للنوم والراحة، ووقت للفراغ، بحيث يستطيع الفرد القيام بمسئولياته المختلفة مع التمتع بوقت للراحة ووقت فراغ يمارس فيه هواياته وأنشطته الخاصة.

- يحتاج الجسم يوميا ٦-٨ ساعات للنوم والراحة لاستعادة الجسم نشاطه وحيويته.
- وقت العمل لأداء الأعمال والأعباء حوالى (٦-٩ ساعات يوميا).
- وقت الفراغ يتم بممارسة أنشطة ترفهيه واجتماعية ورياضية وثقافية في٨ ساعات

**وهناك خطوات محددة عند تخطيط الوقت هى :-**

١- تسجيل الأعمال المراد القيام بها، وتقسم إلى مجموعات تبعا لمرونة الوقت.

٢- تدوين عدد الساعات و الدقائق التى يحتاجها كل عمل بواقعية.

٣- القيام بموازنة الوقت المتوافر والأعمال المطلوبة مع تسلسلها حسب أهميتها.

٤- مراعاة توفر بعض الوقت للطوارئ.        ٥- تدوين الخطة.

٥- إذا تعارضت الخطة مع ظروف الغير فيجب تكيفها وتعديلها لتساير الوضع القائم.

# العناية بالملابس

يتوقف مدى جمال مظهر الملابس وبقاؤها مدة طويلة صالحة للاستعمال على طريقة الاستعمال ومدى عناية الفرد بها، ومدى قدرته على اتباع التعليمات والإرشادات الخاصة بالمستهلك.

يمكن تقسيم العناية بالملابس إلى يلي:-

- عناية يومية.
- عناية أسبوعية.
- عناية موسمية.

### ١ - العناية اليومية:-

وفيما يلى بعض النصائح التى يجب وضعهما فى الاعتبار بالنسبة للعناية اليومية :-

١- بعد خلع الملابس مباشرة يجب إزالة الغبار بفرشاة خاصة بالملابس.

٢- اسمحى لملابسك دائما بالتهوية للتخلص من رائحة العرق وذلك بتعليقها فى الهواء الطلق أو الشمس حسب نوعها قبل أعادتها إلى دولاب الملابس.

٣- يعلق الثوب على شماعة بحيث تكون الأكتاف فى وضعها الصحيح والطيات مضبوطة حتى لا يفقد الثوب شكله وتستخدم شماعات مبطنه أو شماعات ذات قالب عريض.

٤- لا تضع الملابس فى الدولاب ألا بعد التأكد من تمام جفافها وتهويتها وإزالة الأتربة والغبار.

٥- قبل ارتداء أو خلع الملابس يفضل فتح جميع الزراير والسوست وخلافه من أدوات القفل وذلك لتقليل الاجهادات عليها أثناء الارتداء أو الخلع.

٦- تفادى شد أو كر خيوط الشرابات وذلك بالإبقاء على يدك وأظافرك ناعمة.

٦- استخدمى مزيلات العرق لتفادى حدوث علامات العرق أسفل فتحات الكم فى ملابسك.

٧- تفادى الاحتكاك المستمر لملابسك بالمكاتب أو الكرسى أو تجهيزات الأماكن التى تتواجدين بها وذلك حتى لا تتهرأ أجزاء معينة من الملابس.

٨- قومى بثنى المنتجات المصنعة من التريكو، واحفظيها فى الوضع الأفقى بدولابك.

٩- إن وجود بقع بالملابس تشوه منظرها وتفقدها جمالها لذلك يجب التأكد من خلو الملابس من أى بقعة وإزاله البقع من الملابس بمجرد حدوثها أفضل من تركها فترة حتى لا تأخذ مجهودا كبيرا فى إزالتها وحتى لا تترك أثر.

١٠- تغسل الملابس الخارجية حسب نوعها كلما اتسخت.

١١- الملابس الداخلية والجوارب ينبغى تغيرها يوميا وتوضع الملابس المتسخة فى الكيس أو السلة الخاصة بالغسيل بعد التأكد من جفافها.

## ٢- العناية الأسبوعية

يجب تخصيص بعض الوقت اسبوعيا للعناية بالملابس و غسلها وفحصها بدقة وإزالة البقع وتركيب الأزرار وعمل الإصلاحات اللأزمة ورتق الجوارب وإزاله وتنظيف الياقات.

## ٣- العناية الموسمية

تتغير محتويات الدولاب بتغير فصول السنة فتستبدل الملابس الصيفية الخفيفة بالشتوية الثقيلة، لاستخدامها فى الموسم التالى ويعنى هذا ببساطة حفظها بعيدا عن الأتربة والضوء والرطوبة ومراعاة أن تكون خالية من البقع وأن تكون نظيفة فيجب العناية بحفظ الملابس وتخزينها كالآتى :

- الملابس القطنية تحفظ فى جو غير رطب حتى لا تتعرض للبكتيريا والفطريات التى تؤثر على قوة ومتانة الملابس.
- الملابس الصوفية يستخدم معها نفتالين ومبيدات حشرية للقضاء على الحشرات وعته الملابس ويجب أن تتعرض للهواء كل شهر.
- لا يعتبر هناك مشاكل عند تخزين الملابس المصنوعة من الألياف التركيبية.

## غسيل الملابس

إن غسيل الملابس من أولى طرق العناية وأهمها وذلك للتخلص من الأتربة والعوائق وإزالة البقع والتخلص من رائحة العرق.

وهناك بعض التعليمات التى يجب مراعاتها لغسيل الملابس وهى :

١- **تصنيف الملابس** :- يجب جمع الملابس التى سوف تغسل وتفصل كل نوع على حده وكذلك المتسخة جدا عن الأقل اتساخا وتصنف كالآتى :

- اغسل القطن والكتان سويا ولكن أفصلها عن الألياف الصناعية والأقمشة المصنوعة من الألياف المخلوطة تحتاج عناية خاصة.
- غسل الأقمشة الخشنة منفصلة عن الأقمشة المصنوعة من الألياف المخلوطة تحتاج عناية خاصة.
- اغسل الأقمشة الخشنة منفصلة عن الأقمشة الناعمة.
- اغسل الأبيض مع الأبيض والألوان الفاتحة مع بعضها والألوان الداكنة مع بعضها.
- اغسل الملابس التي تبهت منفصلة.

٢- **مرحلة إعداد الملابس للغسيل** :-

- تقلب الجيوب ونتأكد من خلوها من أى شئ.
- تقلب ثنايا البنطلونات والأساور وتنظف بالفرشاة.

## ٣-غسيل الملابس

**وينقسم الغسيل إلى :**

**أ- غسيل يدوى.** **ب- غسيل بالغسالة.**

***أ- الغسيل اليدوي :-***

بعض الملابس تحتاج إلى غسيل يدوى ومن أمثلة ذلك الكتان الناعم والجوارب والحرير والصوف والفسكوز ويتم الغسيل اليدوى كالأتى :-

١-يجب نقع الملابس أولا من ٢١ : ٣٠ دقيقة قبل الغسيل.

٢-يجهز ماء الغسيل لكل خامة تسجية تحمل لدرجة حرارة معينة تختلف عن غيرها لذلك يجب تحديد درجة الحرارة المناسبة فعلى سبيل المثال الأقمشة القطنية تتحمل درجة حرارة مرتفعة بعكس الصوف يؤثر ارتفاع درجة الحرارة لماء الغسيل عليه ويغير من أبعاده وينكمش.

٣-يوضع المنظف والمطهر فى الماء ويتم دعك الملابس.

٤-يصفى الماء من الملابس بعد ذلك بالماء البارد ويتم دعك الملابس.
٥-تشطف الملابس بعد ذلك بالماء البارد حتى نتخلص من المنظف من الملابس.
٦-يضغط على الملابس بلطف للتخلص من الماء ولكن بدون عصر.
٧-توضع الملابس فى الهواء ولا تعلق الملابس التى يتغير شكلها بالتعليق العادى ويجب تجنب استعمال المشابك الحديد للتعليق لأنه من الممكن أن تترك بقع صدأ أو آثار على الملابس ويفضل استعمال الشماعات والمشابك البلاستيك.

*ب- الغسيل بالغسالة :-*

انتشرت الغسالات الكهربائية بأنواعها وأشكالها المختلفة ولكل منها مميزاتها الخاصة ولكل غسالة سعة معينة وكمية محددة من الملابس بالكيلو جرام.

- ويتم جمع مجموعة الملابس التى تتطلب معاملة واحدة فى الغسيل.
- لكل غسالة شدة دوران نتحكم فيها من خلال المؤشر الموجود بها وبعض الغسالات بها سخان كهربائى لتسخين المياه إذا تطلب الأمر وبخاصة للأقمشة القطنية.
- هناك مكان فى الغسالات الأوتوماتيكية لوضع مساحيق التنظيف أما الغسالات العادية فيوضع المسحوق مباشرة ويخلط مع الماء فى حلة الغسالة.
- تزود الغسالات الأتوماتيكية أحيانا بمجفف ليسهل عملية تجفيف الملابس بعد الغسيل أما الغسالات العادية فيتم عصر الملابس.
- فى الغسالات العادية والأتوماتيكية يتم نشر الغسيل بعد الانتهاء من غسله.

## المنظفات :-

يعرف المنظف بأنه مركب أو خليط من مركبات لها خاصية التنظيف لوجود خواص طبيعية تتوافر فيها.والمنظف الجيد لابد أن يتوفر فيه عدة خصائص أهمها :

أ- لا يؤثر على خواص القماش المراد غسله.
ب- يحتفظ بخصائصه طوال فترة تخزينه الطويلة.
ج- لا يكون له خواص سامة ولديه مقاومة عالية للكائنات الحية الدقيقة.

## أنواع المنظفات:-

تتوافر فى السوق مواد مختلفة لغسل وتنظيف الملابس وعلى المستهلك دراسة مميزات وطرق استعمال كل منها،. وهناك العديد من مواد التنظيف المنتشرة فى الأسواق تختلف فى تركيبها الكيماوى وتتباين فى أسعارها فمنها ما يعطى كفاءة تنظيف عالية ومنها ما يعطى كفاءة تنظيف منخفضة.

## وأنواع المنظفات هى :-

١ - *الصابون :-*

من أقدم المنظفات ويتكون من شقين أحدهما طارد للماء والآخر محب للماء ويتحدد مدى تأثير الصابون كمنظف على مقدرته على أحداث الرغوة التى تتخلل المنسوج وتزيل لاتساخات.

٢ - *المنظفات الصناعية :-*

عبارة عن مواد خاصة مصممة لأغراض التنظيف وإزالة وتشتيت وعزل الأوساخ من الملابس وقد ظهرت فى الأسواق أنواع عديدة منها :-

أ- النوع المتعادل والذى لا يحتوى على أى إضافات خارجية ويصلح لجميع الأغراض ويفضل استخدامه فى غسيل القمصان الخفيفة.

ب- نوع يحتوى على قليل من المادة القلوية وهو يزيد من قدرة المنظف على إزالة الاتساخات العالقة بالملابس ويستخدم فى الغسيل الآلى.

ج- نوع يعطى رغوة وفيرة أكثر من الصابون ويستخدم فى الغسالات العادية والغسيل اليدوى.

## الفرق بين الصابون والمنظفات الصناعية :

١ - يمكن تشكيل المنظفات لتناسب مختلف أغراض التنظيف.

٢- تأثير الماء العسر على كفاءة المنظفات الصناعية طفيف سواء بالزيادة أو النقص عكس الصابون العادى الذى يفقد فعاليته فى الماء العسر.
٣- تصنع المنظفات على شكل مساحيق وبالتالى فهى سهلة الذوبان فى الماء وتنظف الملابس بمجهود أقل من الغسيل بقطع الصابون.
٤- سعرها مستقر للصانع والمستهلك لاحتوائها على مواد أولية وزيوت طبيعية.
٥- تنتج المنظفات على هيئة مساحيق و يتم الإنتاج بمعدل أسرع من الصابون.

## الغسيل :-

يجب أن يتم الغسيل فى وقت مبكر من النهار حتى يتم نشرة وجمعه فى ضوء الشمس، ويجب أن تتبع طريقة الغسل المناسبة لنوع القماش من حيث درجة حرارة الماء ونوع المنظف وطريقة المعاملة سواء كان بالدعك أو بالضغط أو بالغسالة الكهربائية سواء العادية أو الأوتوماتيكية.

## النشر الصحيح للملابس :-

١- أن استعمال الحبال والمشابك البلاستيك أفضل من الأنواع الأخرى ويجب تنظيفها جيداً قبل النشر.
٢- تنشر الملابس البيضاء بحيث تعرض للشمس أما الألوان الأخرى فيكفى تعرضها للهواء لكى تجف ويفضل نشر الملابس الثقيلة على شماعات الملابس.
٣- الملابس المصنوعة من التريكو أو ذات المطاطية العالية يجب أن تنشر على سطح أفقى ولا تعلق.

## بعض إصلاحات الملابس :-

يجب جمع الملابس بعد جفافها ثم تفحص بعد ذلك لإصلاحها من بعض العيوب التى قد تطرأ عليها مثل تركيب الأزرار الناقصة بنفس الألوان والخيط السابق قبل

فقدها.كما يجب فحص الخياطات بالقطعة الملبسية لخياطة الغرز المفككة فى أى جــــزء منها باستخدام غرزة الماكينة.

## تركيب الزرار يدوياً :-

- عند تثبيت الزرار يراعى أن يبقى مرتفعا قليلا عن سطح الرداء فى حالـــة الــزرار المسطح.
- يجب استعمال خيوط ذات متانة عالية ويكون الخيط مزدوج أو أربع طبقات ولونــــه من لون الرداء أو الأزرار.
- نثبت طرف الخيط على وجه القماش بحيث يكون أسفل الزرار.
- ندخل الإبرة فى ثقب الزرار ثم نضع دبوس أو عود ثقاب على سطح الزرار وبيــــن الثقوب.
- نغرز الإبرة إلى أسفل خلال الثقب الثانى إلى الوجه السفلى للقماش واخراجها إلـــى أعلى.
- تكرر العملية حتى يثبت الزرار ثم تزيل الدبوس ونرفع الزرار إلى أعلى بعيدا عـــن القماش.
- يلف الخيط حول الغرز ثم يثبت ويقص.

## فى حالة الزرار ذو النتوء :-

- نقوم بعمل غرزة على سطح الرداء فى موقع تركيب الزرار.
- نغرز الإبرة فى ثقب نتوء الزرار ثم نعمل غرزة فى القماش أسفل الزرار.
- نكرر العملية حتى يثبت الزرار ثم نثبت الخيط ونقص.

## تخزين الملابس

يجب حفظ وتخزين الملابس للوقاية من العته أو من العفن وذلك بـــرش بعــض المساحيق الواقية من خطر العته والعفن وهناك بعض الإرشادات الخاصة بالتخزين هى
١ – تهوية القطع الملبسية وتنظيفها للتخلص من رائحة العرق والروائح العالقة بها.

٢- تجفيف القطع الملبسية جيدا أو وخاصة ملابس الحمام قبل التخزين لمنع التعفن.

٣-تخزن الملابس الداخلية على أرفف الدولاب ويحكم غلقه.

٤-تخزن الملابس الخارجية على أرفف أو شماعات وتغطى بكسوه واقية ومحكمة.

٥- أن يكون التخزين بعيدا عن الضوء والهواء والرطوبة.

٦- يفضل غسل الملابس القطنية الجديدة وخصوصا التى عليها طبقة من النشا للتخلص من النشا التى تعتبر غذاء جيدا للكائنات الدقيقة التى تتلف الأقمشة أثناء التخزين.

## السمات الشخصية التى تسهم فى سعادة الفرد وسعادة الآخرين

غالبا ما يشعر الفرد المتمتع بالصحة النفسية السليمة بالطمأنينة والسعادة والابتهاج والفرح وبالراحة النفسية والسكينة والتسامح إزاء الذات والآخرين، ونظرا لكون الفرد عضوا فى مجتمع يحيا وسط الآخرين ويتفاعل معهم فإن اقتناعه وشعوره الإيجابى بسعادته مع نفسه يحب أن يمتد ويتسع ليشمل سعادته واستمتاعه أيضا بعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين.

كما أن الشخص السعيد حقا هو ذو الشخصية القوية الذى يعمل دائما لتحقيق غرض سامى والذى لا تتعارض حاجاته ورغباته مع مصالح الإنسانية.

كما تعد مقدرة الفرد على بناء الروابط الأسرية المتباينة والإسهام بدور إيجابى فى المناسبات الاجتماعية والقدرة على إقامة وتكوين العلاقات الإنسانية والصداقات المثمرة مع الآخرين والاندماج الاجتماعى معهم والتى تشبع احتياجاته للانتماء والشعور بتقدير الآخرين ومساندتهم الوجدانية من أهم المؤشرات التى تسهم فى سعادته وسعادة الآخرين.

### أهمية الثقة بالنفس :-

يعتبر الاستقلال الذاتى أحد الجوانب النفسية الأساسية التى تتيح للإنسان إمكانية الإحساس بالثقة بالنفس وهو شعور يأتى نتيجة إحساس الفرد بقدرته على تسيير أمور حياته دون طلب العون والمساعدة من الآخرين.

- كما يؤدى عدم الثقة بالنفس إلى الآتى :-
- الجبن والانكماش والتردد وعدم الاهتمام بالعمل واتهام الظروف عند الإخفاق فيه.
- أحلام اليقظة وسوء السلوك كالنقد والسخرية لتعويض الشعور بالنفس.
- الأمراض العصبية والمرضية كالتهتهة والتبول وبعض حالات الشلل
- ضعف المستوى الدراسى للطالب.

## مظاهر الثقة بالنفس

من مظاهر الثقة بالنفس، الشجاعة وعدم التردد، والاهتمام بالعمل، ومواجهة الفشل بشجاعة، وعدم الخوف من نقد الآخرين، والاعتماد على النفس فى الفكر والعمل، والقدرة على التفكير المستقل والجرأة واستثمار الوقت جيدا والشعور بالأمن والاستقرار والسعادة.

## كيفية بنائها عند المراهقين

للأسرة دورا هاما فى تحقيق مستوى أفضل للصحة النفسية السليمة لدى الأبناء حيث يتم وضع الأساس الأول فى بناء الشخصية، كما تساهم المدرسة أيضا فى ذلك بتوجيه الأبناء لخبرات جديدة ومواقف جديدة لم تتح لهم فى محيط الأسرة ولذلك فلابد من مراعاة أنه.

١- يجب على الآباء أن يروضوا أنفسهم على عدم القلق على أبنائهم أو ان يخففوا عنهم قلقهم ان كان خارجا عن إرادتهم وأن يقللوا من التحذير والمبالغة فى النقد وأن يمتنعوا عن الاستهزاء بالأبناء والسخرية منهم.

٢- يجب إعطاء الفرد الفرص الكافية لتصريف ما عنده من النشاط فى جو تتوافر فيه العوامل المحققة لحاجات الفرد النفسية من تقدير وعطف ونجاح وحرية وتوجيه وشعوره بالأمن والاستقرار.

٣- يجب أن يقف الوالدين والمعلمين على العوامل التى يمكن أن تؤدى إلى تأخر الفرد فى الدراسة لأن ذلك يجعلهم أقدر على التحكم فيها ومن الجائز أن يتصف الفرد بقصور حقيقى فى استعداده الإدراكى فلا يجوز وضع الطفل فى عمل دراسى اكثر مما يتحمله مستواه الإدراكى لأنه سيشعر دائما بضعفه وعدم مقدرته على النجاح.

٤- شعور الفرد بقوته وثقته بنفسه وظهوره بمظهر الاستقرار والثبات يعكس صورة منزل تسودة العلاقات الطيبة، فإذا كان الجو المنزلى ملئ بالمحبة والعطف والهدوء والثبات يكون الفرد فى الغالب مطمئنا على نفسه واثقا فيها.

٥-تساعد التربية الاستقلالية على تكوين شخص يعتمد على نفسه فى الفكـــر والعمــل ويتصل بالمجتمع ويشعر بالمسئولية نحوه وبحقوقه عليه وينسجم مع المجتمع بحيث لا يتلاشى فيه بل يحتفظ بفرديته ويشعر بالأمن الشخصى ويتصف بروح الإقدام والمخاطرة والشعور بالثقة بالنفس.

- تعديل موقف الوالدين والمربين تعديلا يترتب عليه معاملة الناشئ المعاملة المؤديـــة إلى تعود الثقة بالنفس أو على الأقل إلى عدم فقدانها.

## خطوات إعداد الأطعمة

أدى التقدم التكنولوجى فى علوم الزراعة والحيوان الى تغير فى طبيعة كثير من الأغذية، وهذا يتطلب تغيرا فى طرق معاملتها وتصنيعها، لذلك فقد زاد دور المستهلك باختياره للأطعمة والمأكولات التى تتفق مع احتياجات الأسرة وقدرتها المالية ومطابقتها للقواعد والأسس السليمة.

الطريقة الصحيحة لإعداد الأطعمة للاحتفاظ بقيمته الغذائية :-

١- اختيار الخضراوات والفواكه الطازجة.

٢- غسل الخضراوات بماء جارى.

٣- نقع البقول والتخلص من ماء النقع قبل الطهى.

٤- الطبخ بأقل كمية من الماء مع بقاء الوعاء مغطى والنار هادئة.

٥- تحضير السلاطة قبل موعد الطعام مباشرة وتقطيعها قطعا كبيرة.

النقاط الواجب مراعاتها عند إعداد الأطعمة .

١- نوع الوجبات التى تقدم فقد تكون مطهوه أو نصف مطهوه أو خفيفة أو جافة.

٢- مراعاة الظروف البيئية ورغبات الأفراد.

٣- مراعاة طرق الطهى الصحيحة عند إعداد الوجبات.

٤- مراعاة أن تكون كميات الوجبات تفى بالاحتياجات الغذائية.

٥- مراعاة النواحى الصحية والنظافة فى الأصناف المقدمة فى كل وجبة.

٦- الاهتمام بتقديم السلاطة الخضراء والفاكهة فهى المصدر الرئيسى للفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

٧- مراعاة العادات الغذائية للأفراد مع تعديل الخاطئ منها بإدخال أصناف جديدة ذات قيمة غذائية عالية بقدر الإمكان.

٨- عدم المبالغة فى استعمال كميات كبيرة من الدهون فى إعداد الوجبات.

٩- التنويع فى اختيار الأطعمة المكونة للوجبات للحصول على الاحتياجات الغذائية.

١٠- مراعاة المرونة فى تصميم الوجبات وفقا للإمكانيات المادية واستبدال الأغذية مرتفعة الثمن ببدائل رخيصة الثمن.

# الأسس العلمية لإعداد الطعام

إعداد الأطعمة وطهوها وتقديمها يتطلب عدة أسس

أ- أسس صحية. ب- أسس غذائية. ج- أسس اقتصادية.

*أ- الأسس الصحية :-*

١- مراعاة نظافة الأطعمة والمأكولات والمكان والأدوات.

٢- التأكد من صلاحية الأغذية المحفوظة فى حالة الرغبة فى استعمالها.

٣- الاهتمام بجودة تغليف وتعبئة الأصناف المراد استخدامها.

٤- استعمال الأغذية المجمدة بمجرد خروجها من الثلاجة.

٥- عدم إعادة تجميد الأغذية المجمدة مرة أخرى بعد تفكيكها وخاصة اللحوم.

٦- يستعمل سكين غير قابل للصدأ عند إعداد الخضر.

٧- فى حالات انتشار الأوبئة يجب العناية التامة بغسل الخضر والفاكهة مع وضع قليل من الملح فى ماء الغسل.

٨- مناسبة المأكولات لحالة الأفراد الصحية.

*ب- الأسس الغذائية :-*

١-الاهتمام بالمحافظة على القيمة الغذائية للأطعمة باتباع طرق الطهى السليمة.

٢-مراعاة عدم نقع اللحوم بأنواعها فى الماء قبل طهيها.

٣-مراعاة عدم نقع الخضر فى الماء لمدة طويلة.

٤-يجب عدم ترك الخضر المقطعة معرضة للجو بل يجب استعمالها مباشرة.

٥- تقديم الأصناف بطريقة منسقة جميلة تعمل على فتح الشهية.

*جـ- الأسس الاقتصادية :-*

١-الاهتمام بتحديد الكميات اللازمة من الأطعمة للأسرة دون زيادة لمنع الإسراف فى النفقات.

٢-التعود على غرف الطعام لكل فرد فى طبق مستقل وبكمية مناسبة لتقليل الفاقد.
٣-تحفظ باقى المأكولات والأطعمة فى الثلاجة بعد تغطيتها حتى يمكن الاستفادة بها.
٤-الاستفادة من بقايا الأطعمة فى عمل أطباق جديدة.
٥-يستفاد بماء سلق الخضر فى عمل حساء أو صلصة.

## تخطيط الوجبات

لاشك أن الصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وسلوكه فى الحياة وقدرته على الإنتاج والعمل تتوقف على الأغذية السليمة، لما لها من تأثير فى تحديد نمو ونشاط الفرد لذلك يجب الاهتمام بنوعية وكمية الطعام المقدمة للفرد فى كل وجبة بحيث تغطى الاحتياجات من العناصر الغذائية عن طريق تخطيط الوجبات.

وحتى تكون الوجبات الغذائية مناسبة صحيا واقتصاديا واجتماعيا يجب مراعاة النقاط التالية :-

١-أن يؤخذ فى الاعتبار حدود ميزانية الأسرة.
٢-أن يقدم الطعام بحيث تحرص ربة الأسرة على تقديم الأصناف التى يفضلها أفراد الأسرة فى الوجبات المختلفة قدر الإمكان ومراعاة تعويد الأطفال مبكرا على قبول جميع أنواع الأطعمة التى تقدم لهم.
٣-تراعى ألوان الوجبة الواحدة بحيث تكون جذابة لا تبعث على الملل.
٤-أن تكون نكهة الأطعمة متمشية مع بعضها أى ليست كلها قوية الطعم أو ضعيفة الطعم.
٥-أن يكون قوام الأطعمة مختلفا بعضها لين كالخضر المصفاة والبيورية والبعض الآخر صلب كالبطاطس المحمر كذلك يجب الحرص على أن تحتوى الوجبة على الألياف الغذائية كالسلاطة.
٦-اختيار طرق الطهى السهلة والسريعة التجهيز والتى تحفظ قيمة الأطعمة الغذائية وألوانه الطبيعية وطعمه الجيد وشكله الشهى لذلك ينصح بالمشويات والطهى على البخار.

٧-من الأخطاء الشائعة تكرار الصنف فى الوجبة الواحدة كتقديم حساء الطماطم، وطماطم محشوة باللحم المفروم، وسلطة خضراء بالطماطم أو تقديم وجبة كلها نشويات كالخبز والأرز والبطاطس والحلو كنافة أو بسبوسة.

٨-يجب مراعاة فصول السنة واختيار الخضراوات والفواكه فى مواسمها كلما أمكن ذلك ففى هذا الوقت تكون رخيصة وطازجة وبحالة جيدة.

٩- يقدم الطعام فى درجات الحرارة المناسبة فالأطعمة الساخنة تقدم ساخنة لا يصح تقديمها باردة خاصة فى فصل الشتاء فتتجمد الدهون على سطحها كاللحوم والحساء كذلك يجب أن نقدم أطباق الحلوى الباردة فى درجة حرارة منخفضة مثل الجيلى والآيس كريم والكستردة.

١٠- الإقلال من الأطعمة المرتفعة السكريات والدهون مثل البقلاوة والكنافة وسائر أصناف الحلوى الشرقية لما تسببه من ضرر بالصحة وزيادة فى الوزن.

١١- يجب مراعاة الأصناف التى تحتاج إلى مضغ خصوصا إذا كان الطعام معدا للأطفال وكبار السن.

١٢- مراعاة العادات والتقاليد مع تصحيح الخاطئ فيها بقدر الإمكان كما تراعى الأعياد القومية والدينية فيجب أن تحتوى وجبات شهر رمضان على أحد الأصناف المميزة مثل الكنافة - القطايف.

١٣- مراعاة الوقت والجهد المبذول فى إعداد وطهى الطعام فإذا كانت الأصناف المختارة تحتاج لكثير من التحضير مثل المكرونة بالبشاميل فيحسن تقديم الحلو فاكهة حتى يمكن تقديم الطعام فى الوقت المناسب.

١٤- فى حالة استعمال الفرن يجب طهى عدد كبير من الأصناف فى وقت واحد اقتصادا للوقود.

١٥- يراعى أن يتناسب الصنف مع الأدوات والأجهزة المتوفرة فى المنزل فمن غير المستحب أن نخطط لعمل تورتة إسفنجية فى عدم وجود المضرب الكهربائى.

وفيما يلى تطبيقات على خطوات أعداد الأطعمة

## الهامبورجر

**المقادير**

كيلو لحم مفروم – ٢ بيضة – حزمة بقدونس – ملعقة كبيرة دقيق – ٢ ملعقة كبيرة بقسماط – بصلة – ٣ ملاعق زيت – فلفل أسود ناعم – ملعقة كبيرة بهارات – ملح.

**الطريقة**

١– يجهز اللحم ويفرم مرتين وبعد الانتهاء من الفرم يقشر البصل ويفرم هو الأخر مرتين ويضاف إلى اللحم.
٢– يغسل البقدونس ويفرم بالسكين ويضاف إلى اللحم.
٣– يخفق البيض ويضاف إلى اللحم مع البقسماط والدقيق والفلفل الأسود والبهارات والملح المطلوب ثم يخلط الجميع معا جيدا.
٤– تدهن صينية بالزيت ثم يقطع خليط اللحم إلى أقراص على أن يكفى القرص فردا واحدا وترص أقراص الهامبورجر فى الصينية.
٥– يدهن سطح أقراص الهامبورجر بالزيت ثم تزج الصينية فى الفرن.
٦– عند أحمرار السطح تقلب أقراص الهامبورجر وتزج الصينية فى الفرن.
٧– عند الاحمرار ترفع الصينية من الفرن ويرص الهامبورجر فى الأطباق ويجمل ويقدم ساخنا.

## دجاج مشوى

**المقادير**

دجاجة صغيرة – عصير بصلة – عصير ليمون ملعقة خل – ملعقة زيت – فلفل أسود ناعم – ملح.

**الطريقة**

١-تغسل الدجاجة جيدا ثم تقطع أربعة أجزاء ونخلى ما نستطيع أن نخلية من عظم وخاصة عظمتى الورك.
٢-توضع الدجاجة فى وعاء ويضاف إليها عصير البصل والليمون والزيت والخل والفلفل والملح وتقلب الدجاجة جيدا بهذه الخلطة أو توضع لفترة من الزيت (فى حدود ٢ ساعة).
٣-تشوى أجزاء الدجاجة وكلما جفت يرش على السطح قليل من سائل الخلطة.
٤-عند النضج تماما والأحمرار ترفع من على النار وترص أجزاء الدجاجة فى الطبق وتجمل وتقدم ساخنة.

## تورلى

**المقادير**

١/٢ كيلو لحم مفرى عصاج (أو لحم عادى) - ١ كيلو خضار مشكل - ملح - فلفل - ٢ كوب ماء أو شوربة - ١ كوب عصير طماطم.

**الطريقة**

١-تغسل الخضر جيدا وتقطع أما حلقات أو مكعبات أو قطع صغيرة.
٢-توضع الخضر فى حلة أو طماطم فى طبقات متبادلة مع اللحم المفرى.
٣-يصب عليه عصير الطماطم وقليل من الماء أو الشوربة ويزج فى الفرن مع إضافة الماء أو الشوربة تدريجيا حتى يتم النضج.

## سلطة الزبادى

**المقادير**

كوب لبن زبادى - ١/٢ ملعقة شاى نعناع جاف ناعم - فص ثوم مدقوق - فلفل - ملح - بقدونس.

**الطريقة**

١ - يصفى اللبن من الشرش ويوضع فى سلطانية ثم يخفق بملعقة خشب حتى يتجانس وينعم.
٢ - يضاف الثوم ثم النعناع والملح والفلفل ويقلب جيداً.
٣ - يغرف فى طبق سلطة مناسب ويجمل خفيفاً بالبقدونس الصحيح.

## الطعمية

المقادير

١/٢ كيلو فول مدشوش – كزبرة – شطة – ذرة بيكربونات الصوديوم – ١ حزمة كرات – ١/٢ رأس ثوم – ١ حزمة بقدونس مفرى – ٢ بصلة متوسطة – سمسم – ملح – كمون – زيت للقلى.

الطريقة

١- ينظف الفول المدشوش وينقع لمدة ١٢ ساعة ثم يغسل من ماء النقع ويصفى.
٢- يغسل الخضر ويقشر البصل ويخرط الجميع خرطا غليظا.
٣- تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتفرى فى مفرمة اللحم مرتين ثم تدق جيدا.
٤- تضاف إليها التوابل (الكزبرة والشطة والكمون والملح). وقد تضاف إليها ذرة البيكربونات الصوديوم.
٥- تبلل اليد بالماء وتقطع الطعمية إلى قطع صغيرة وتبطط باليد مع وضع قليل جدا من السمسم على كل قطعة ثم تقلى فى الزيت وتقدم ساخنة.

## أرز السمك البنى

**المقادير**

٢ كوب أرز – ٢ ملعقة زيت – بصلة مفرية – ٢ كوب ماء – فص مستكة – ملح – فلفل – كمون.

**الطريقة**

١–يسخن الزيت فى الإناء وتوضع المستكة والبصلة المفرية وتقلب حتى تحمر تماما لمدة دقيقة واحدة.

٢–يضاف الماء ويتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون ويترك ليغلى ثم يضاف الأرز.

٣–يترك الأرز على نار متوسطة لمدة خمس دقائق ثم تهدأ النار ويحكم الغطاء ويترك حتى ينضج الأرز.

## صينية السمك بالثوم والكمون

**المقادير**

سمكة متوسطة – ٢ ثمرة فلفل رومى مفرى – ٢ ملعقة صغيرة ثوم مفرى – ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون – ٢ ملعقة صغيرة كرفس مفرى – ملح – فلفل – كمون – توابل – حلقات ليمون.

**الطريقة**

١–تنظف السمكة وتغسل وتجفف بقطعة قماش قطيفة.

٢–تجهز خلطة من مفرى الكرفس والتوم والفلفل الرومى وتتبل بالملح والفلفل والكمون والبهارات وعصير الليمون.

٣–تحشى السمكة بجزء من الخلطة وتغطى بحلقات الليمون ثم تزج فى صينية مدهونة بالزيت فى الفرن لمدة نصف ساعة.

٤–ترش السمكة ببقية خلطة التوابل وتعاد الصينية إلى الفرن لمدة دقيقتين حتى تتشرب السائل كله ثم ترفع باحتراس وتقدم على فرشة من البقدونس المفرى.

## رستو بالبيض

### المقادير

١/٢ كيلو لحم مفرى ناعم – ٢ ملعقة كبير بقسماط ناعم – عصير بصلة – ملح – فلفل – جوزة الطيب – بيضة واحدة للعجين – ملعقة كبيرة سمن – ملعقة بقدونس مفرى.

الحشو ٤–٥ بيضة مسلوقة

### الطريقة

١–يفرم اللحم مرتين ويدق جيدا ويخلط مع جميع المقادير ويعجن جيدا بالبيض.
٢–يقشر البيض المسلوق ويغطى بالدقيق المتبل بالملح والفلفل.
٣–تفرد العجينة (اللحم) ويوضع عليها البيض المسلوق جنبا لجنب ويساوى جيدا حول البيض ثم يدهن بالسمن وتلف فى ورقة شفاف مدهونة سمن وتزج فى فرن حار مدة ١/٤ ساعة ثم تهدأ الحرارة ويترك لينضج.
٤–تترك لتبرد وتقطع حلقات ويقدم مع خس وطماطم وجزر ويقدم على طبق سرفيس.

## قالب اللحم البارد

### المقادير

١/٢ كيلو لحم كندوز مفرى ناعم – ملعقة شاى ملح – ١/٢ ملعقة شاى فلفل – ٢ بيضة مخفوقة – ملعقة كبيرة فتات خبز أو بقسماط – ملعقة كبيرة بقدونس مفرى – ١/٢ كوب شوربة أو عصير طماطم أو لبن – بصلة مبشورة أو عصيرها – ١/٤ ملعقة شاى مستردة.

### الطريقة

١–ينقع الخبز فى السائل ثم يضاف اللحم المفرى + البيض المخفوق قليلا والبقدونس والتوابل وتخلط جيدا.
٢–يدهن قالب كيك مستطيل جيدا بالسمن ويبطن بالورق المدهون ويوضع فيه خليط اللحم مع ضغطه جيدا.

٣-يوضع فى حمام مائى ساخن فى فرن متوسط الحرارة حتى تمام النضج.
٤-يقلب القالب ويقدم ساخنا مع صلصة طماطم أو صلصة بينيه وخضر سوتيه. أو يقدم بارد صحيح أو مقطع حلقات ويجمل بخس وطماطم وجزر وخيار.

## خضار سوتيه

**المقادير**

١/٢ كيلو بسلة خضراء – ٢ جزرة متوسطة – ٢ بطاطس متوسطة – ١ ملعقة زبده – ملح – فلفل – بهارات.

**الطريقة**

١-تسلق كلا من البسلة والجزر والبطاطس فى أقل كمية من الماء.
٢-تضاف الزبدة إلى البسلة والجزر والبطاطس المسلوقة فى الإناء مع التحريك الخفيف.
٣-يرش الخضار سوتيه بقليل من الملح والفلفل والبهارات وتغرف فى الطبق المناسب وتقدم ساخنة.

## كيف تتصرف إذا تواجدت فى المنزل بمفردك :-

يعتبر المحافظة على أمان المسكن من الحوادث وخاصة فى حالة تواجد الفـــرد بمفرده فى المنزل من أهم العلامات التى تسعد الأسرة لقدرة الفرد على تحمل المسئولية ومن أهم الأجهزة التى يمكن أن يؤدى الإهمال فى استعمالها إلى الحوادث البوتاجـــاز - السخان – حلة الضغط.

١ – *البوتاجاز :-*

- يراعى الكشف الدورى على خرطوم توصيل الغاز للموقد وتغيره سنويا.
- التأكد من حسن توصيل الخرطوم بالموقد مع استخدام القفيز المعدنى الخاص بذلك.
- عند توصيل خرطوم الغاز بالمنظم المتصل بخزان الغاز التأكد من عدم تسرب الغـــاز من خلال استخدام ماء وصابون عند مكان التوصيل فإذا ظهرت فقاقيع دل ذلك علـــى وجود غاز متسرب.

٢ – *السخان :-*

- مراعاة عدم تسرب غاز غير مشتعل مما يؤدى إلى وقوع الحوادث.
- فى حالة انطفاء الشعلة فجأة يجب عدم إشعال أى لهب قبل غلـــق صنبـــور الغـــاز وتهوية المكان لخروج الغاز.
- ينظف السخان والشعلات بصفة دورية مرة كل عام ثم تجفف جيدا.
- التأكد من قراءة التعليمات المرفقة بالجهاز جيدا.
- التأكد من سلامة خرطوم الغاز الموصل للجهاز وجودة تركيبة.
- ينظف السخان من الخارج بمسحه بقطعة مبللة بالماء ومن آن لآخر يمسح بقطعـــة مغموسة فى ماء ومنظف ثم يشطف بماء فاتر ويخفف.
- إذا كان السخان بخزان يجب أن يكون الماء المراد تسخينه يسرا أو استعمال مرشح للماء العسر حتى لا تعمل الأملاح المترسبة على تآكل المعدن.
- إذا حدث خلل فى السخان فيجب استشارة أخصائى لضبطه أو إصلاح أى عطل به.

### ٣- حلة الضغط :-

١- يجب قراءة التعليمات للشركة المنتجة جيدا بالنسبة لطريقة الاستعمال وطريقة التنظيف.

٢- يجب الاهتمام بنظافة الإطار المطاط والجدار الجانبى الذى يثبت عليه حتى يضمن إحكام الغطاء تماما.

٣- إذا تغير شكل الإطار المطاط أو فقد صلابته لكثرة الاستعمال يجب تغييره بآخر جديد.

٤- يجب حفظ صمام الأمان نظيفا وخاليا من أى فضلات حتى نضمن سلامة استعمال الحلة ولذا يجب التأكد من تمام نظافة الصمام قبل استعمال الحلة وبعد غسل الغطاء.

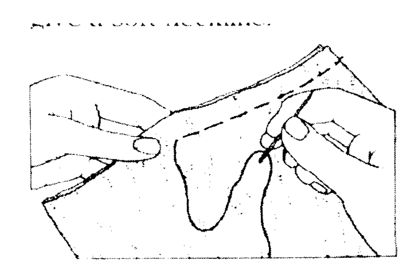
٥- عند عدم استعمال الحلة توضع الأثقال بداخلها ويوضع الغطاء فوقها مقلوبا ولا يترك الغطاء فى الوضع الطبيعى حتى لا يتأثر الإطار المطاط ويفقد شكله.

## غرز الخياطة اليدوية

قبل خياطة القماش على الماكينة يجب أن تسرجى القماش أولا على اليد لضبطه وهناك بعض أنواع للغرز المستخدمة قبل استخدام الماكينة.

### ١ - غرزة السراجة العادية :-

- تعمل هذه السراجة بخيط فردى أى غير مزدوج.
- تعمل الغرز إما كلها بطول واحد وإما غرزة طويلة وغرزتان قصيرتان لزيادة ضمان تثبيت السراجة.
- تستعمل عند تركيب الوصلات أو فى أثناء عمل ثنية الذيل.
- يفضل عملها والقماش موضوع على سطح مستو أو منضدة حتـــى نحصـــل علـــى سراجة مضبوطة صحيحة.

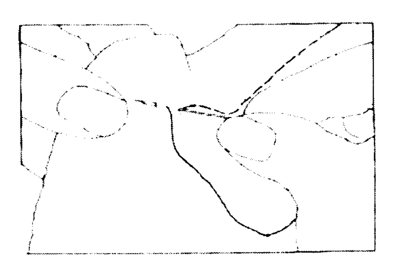


شكل «(٢٧)»

### ٢ - غرزة النباتة اليدوية :-

- هى غرزة قوية تحل محل غرزة الماكينة.
- أرفعى الإبرة إلى أعلى خلال القماش وثبتى البداية بعمل غرزتين بسيطتين إحداهمـــا فوق الأخرى ابتداء من الجهضة اليمنى.
- أعملى الغرزة الأولى بغرز الإبرة خلف الخيط عند البداية بمقدار طول الغرزة.

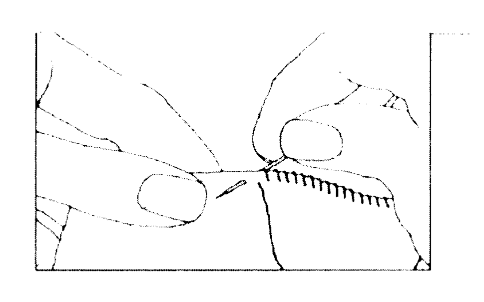
- أخرجى الإبرة على المسافة نفسها من أمام الخيط الأول.
- لعمل غرزة دقيقة قللى المسافات.
- كررى العمل مع حفظ السطر مستقيما والغرز منتظمة يلامس بعضها بعضا.
- تبدأ الغرزة التالية من المكان نفسه الذى انتهت عنده الغرزة السابقة.



شكل (٢٨)

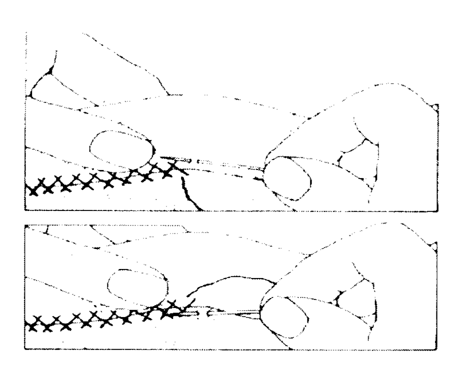
*٣-غرزة اللفق (السيرفيلية) :-*

- تستعمل لتنظيف طرف الوصلات وبالأخص الأقمشة الخشنة (الناشفة) والحريرية الخفيفة لتمنع تنسيل القماش.
- يكون العمل من اليسار إلى اليمين.
- تمرر الإبرة فى القماش من الخلف إلى الأمام على طرف القماش.
- يكرر ذلك على أبعاد متساوية على أن تكون الغرزة مائلة حول حافة القماش وغيرمشدودة كما في شكل (٢٩)



شكل رقم (٢٩)

- *غرزة رجل الغراب :-*
- تعمل اغرزة رجل الغراب على ثنية الذيل دون عمل الطية الداخلية للثنية وتستعمل فى الأقمشة السميكه.
- تشتغل من اليسار إلى اليمين.
- تدخل الإبرة فى طرف ثنية الذيل من اليمين إلى اليسار مع اخذ بعض فتلات من قماش الرداء وتسحب الإبرة.
- تؤخذ فتله واحدة من قماش النسيج للرداء ويكون دخول الإبرة فى القماش من اليمين إلى اليسار وبذلك تتكون خطوط مائلة فوق الثنية.



شكل (٣٠)

٥- *غرزة عظمة السمكة :-*
- تستخدم لوصل حافتين دون تركيب واحدة على الأخرى وفى ضم قطعتين لبعضهما.
- نسرج حافة النسيج المراد ضمها على قطعة من الورق.
- تربط الفتلة فى حافة واحدة ثم يمرر سن الإبرة بين الحافتين من الخلف إلى الأمام على حافة إحدى قطعة النسيج.
- يسحب الخيط دون مروره فى حافة النسيج للقطعة الأخرى على أن تترك مسافة صغيرة بين كل غرزة وأخرى.

## تطبيقات عملية

من خلال العرض السابق للغرز اليدوية سواء الحياكة أو التطريز يتم استغلالها فى عمل بعض الإضافات للملابس أو لبعض قطع الاستخدام المنزلى. ونستعرض فيما يلى بعـــض هـــذه المشاريع.

***أولا : إمكانية تجميل قطعة ملبسية بعمل وحدة زخرفية مطرزة على الصدر:-***

بوضع الشكل رقم "٣١" مجموعة من الزخارف البسيطة التى يمكن نسخها على صـــدر قطعة ملبسية مثل قميص – بلوزة – تيشرت – فستان طفلة أو ما شابة ذلك. فيتـــم تطريزهـــا بخيط مناسب لنوعية القماش وكذلك لون ملائم للون القطعة الملبسية.

وهذا التطريز يضيف لمسة جمالية تزيد من قيمتها وتعيد استخدامها لفترة من الزمـــن وبذلك نستطيع أن نوفر ثمن قطعة ملبسية جديدة.

***ثانيا :- إمكانية عمل ملاءة سرير أو مفرش بمختلف الأحجام :-***

يتم استخدام الوحدات الزخرفية الموجودة فى الشكل رقم ٣٢، ٣٣، ٣٤ واستخراج بعض الزخارف منها لاستغلالها فى مركز التصميم وحول الكنار سواء الأفقى أو الرأسى أو الركن.

فيوضح الشكل رقم "٣٢" كنار رأسى، والشكل رقم "٣٣" كنار أفقى والشكل رقـــم "٣٤ ركن الكنار الرأسى والأفقى.

وبعد عمل الكنار ومركز التصميم يتم تطريز هذه الزخارف بالخيوط والألوان المناســـبة لقماش الملاءة أو المفرش.

ويوضح الشكل رقم "٣٩" تصميم يصلح استخدامه لمفرش كوب ماء أو كوب شاى.

والشكل رقم "٣٦" يوضح ربع تصميم يصلح استخدامه لمفرش بعد تكراره مرة بكل ربع من المفرش لاكتمال التصميم.

والشكل رقم "٣٧" يوضح تصميم ركن يصلح استخدامه فى أركان المفرش بعد تكـــراره أربعة مرات بواقع مرة بكل ربع.

***ثالثا : إمكانية تطريز صدر فستان أو عباءة حريمى أو الملابس المنزلية الحريمى :-***

يوضح الشكل رقم "٣٨" تصميم يصلح استخدامه فى التطريز على صدر عباءة حريمـــى وكذلك الشكل رقم "٣٩" يوضح تصميم يصلح استخدامه للتطريز على صـــدر ملابـــس المـــنزل

الحريمى ويتم تطريز الزخارف بالخيط والألوان المناسبة لنوعية القماش المنفذ منـــه القطعــة الملبسية التى تطرز.

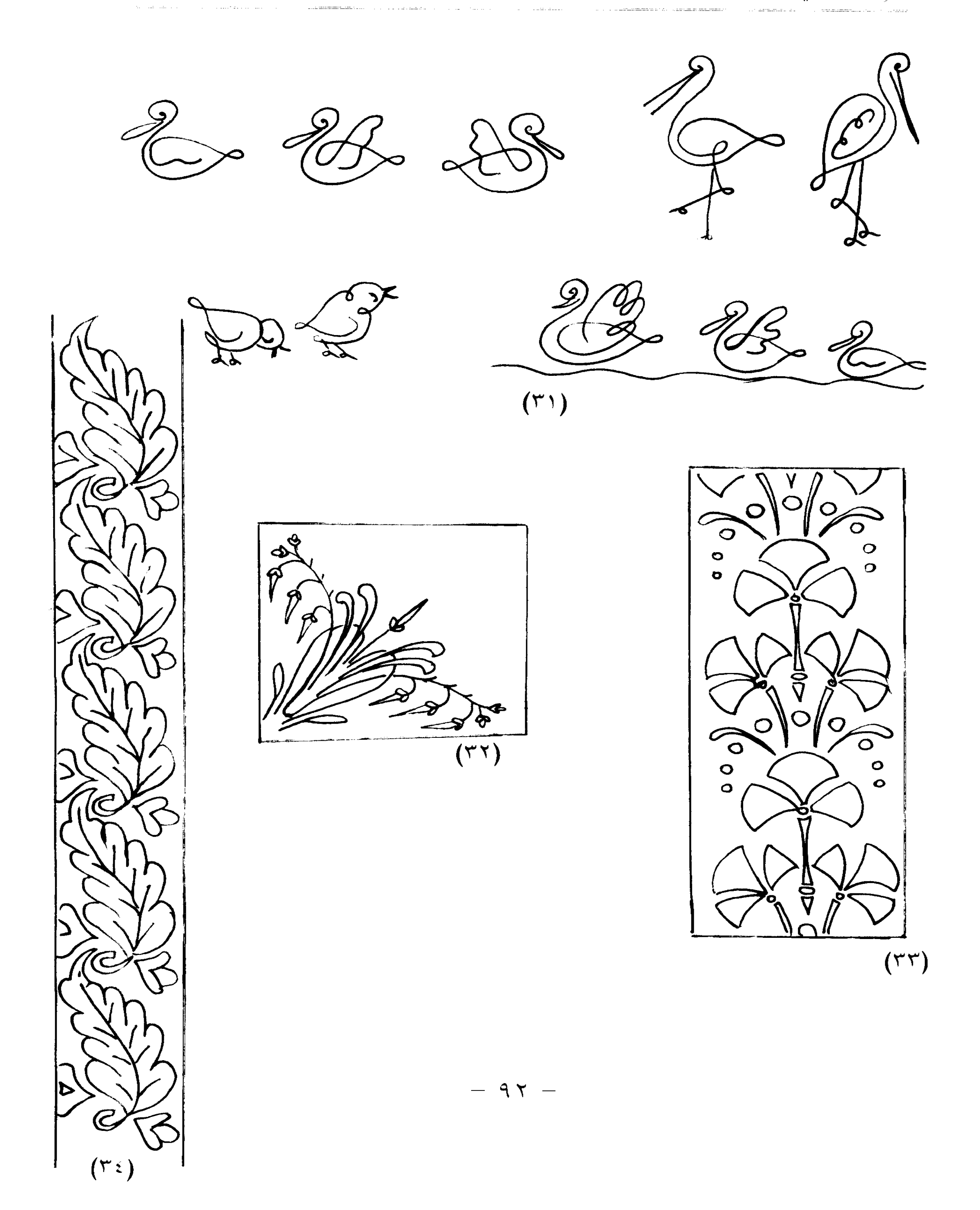
***رابعاً : إمكانية عمل وتطريز بافته الطفل وملابسه :-***

يوضح الشكل رقم "٤٠" تصميم بافته وعليها مجموعة من الزخارف التى يتم تطريزهـــا بالألوان الفاتحة والزاهية وكذلك نوعية خيوط جيدة ناعمة لعدم مضايقة الطفل من استعمالها.

والشكل رقم "٤١" يوضح مجموعة من الزخـــارف البســيطة الجميلــة التــى يصلــح استخدامها للتطريز على ملابس الطفل بمختلف أنواعها.

ويراعى لعمل مثل هذه المشاريع الدقة فى التنفيذ بعد إختيار نوعية الخيـــط المناســب والألوان الملائمة للقماش المنفذ منه القطعة الملبسية وذلك لاحداث التوافــق والانســجام بيـــن نوعية القماش ولونه وخيوط التطريز وأنواع الغرز المناسبة وكذلك نوعية الزخارف المستخدمة فى التصميم.

كل هذه العناصر هى منظومة اكتمال العمل الفنى الذى يحقق الغرض الجمـــالى وكذلــك الوظيفى بنفس القدر والقيمة.

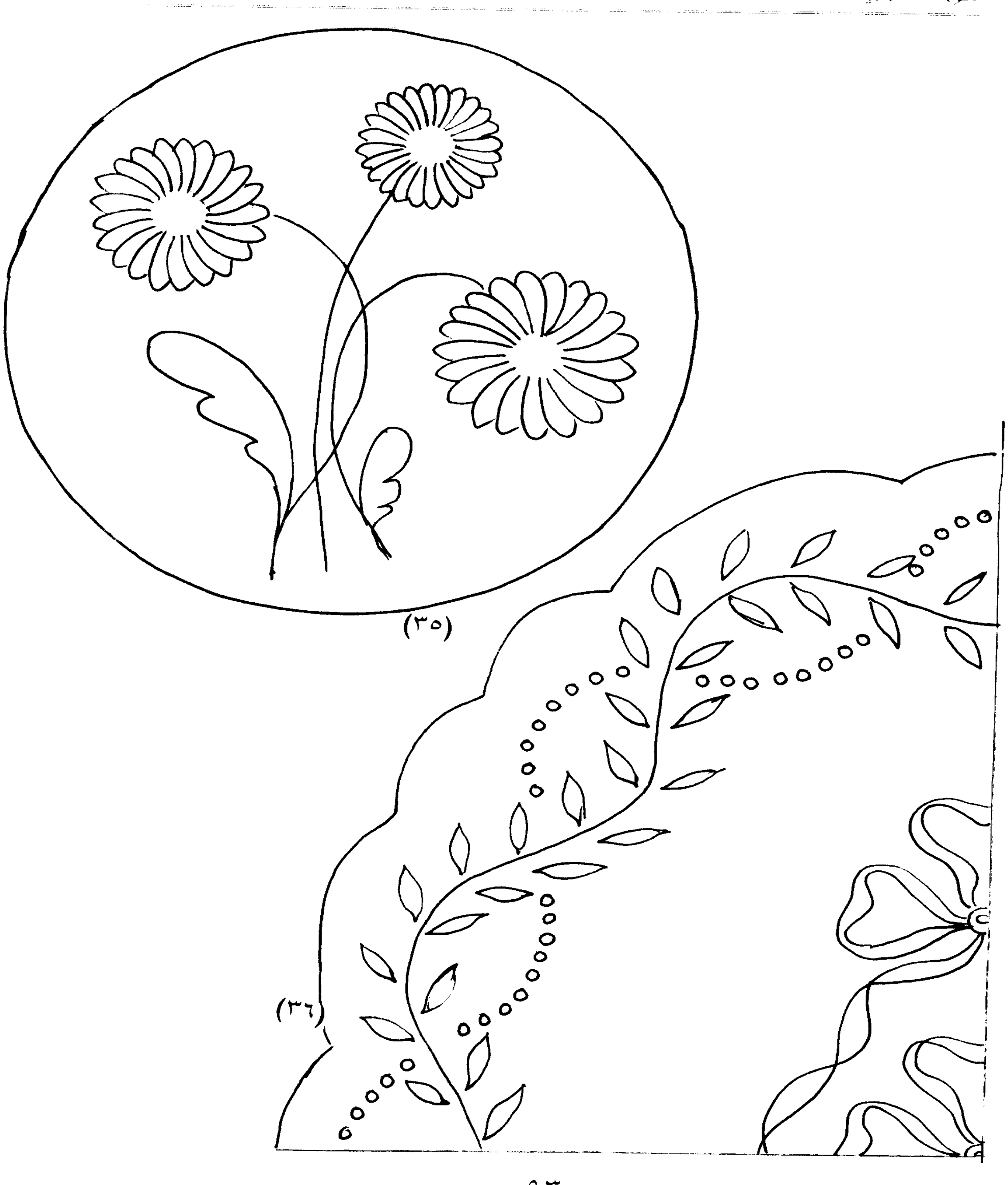


(٣١)

(٣٢)

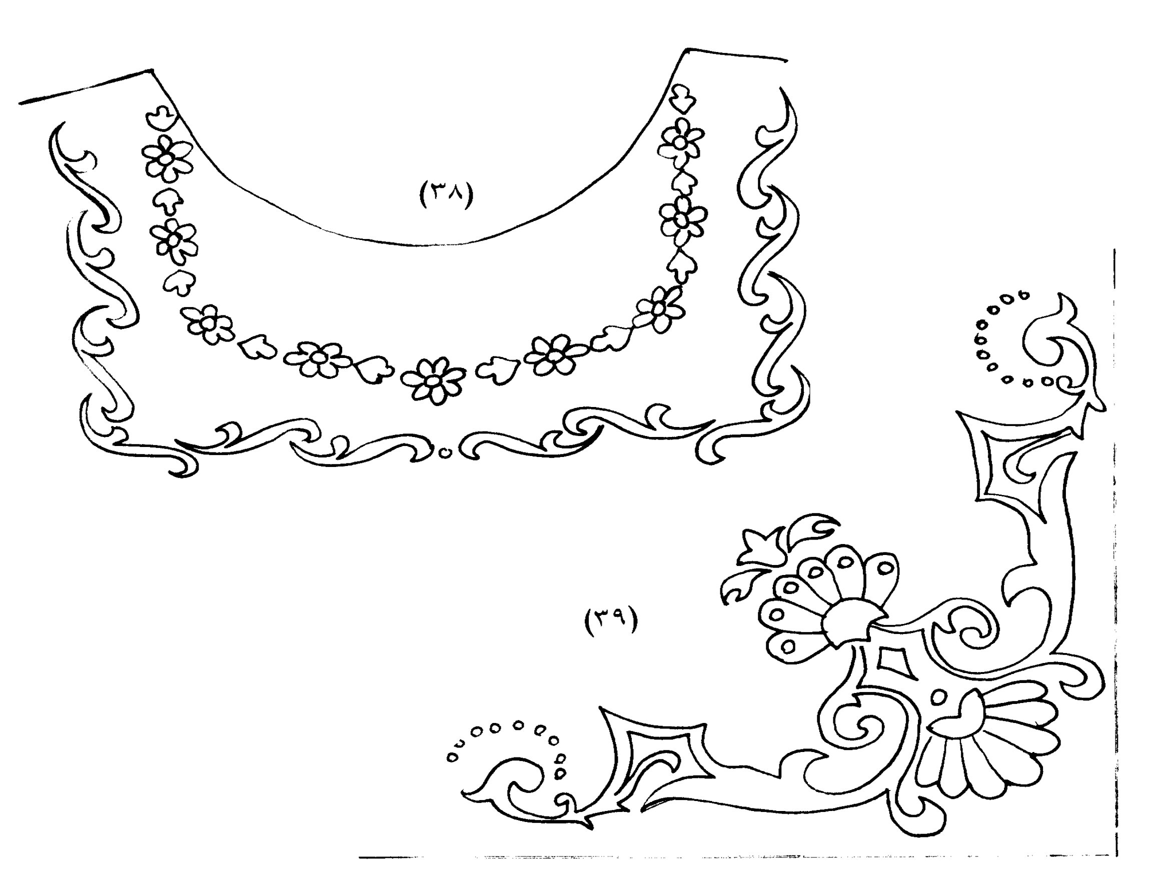
(٣٣)

(٣٤)


(٣٥)
(٣٦)

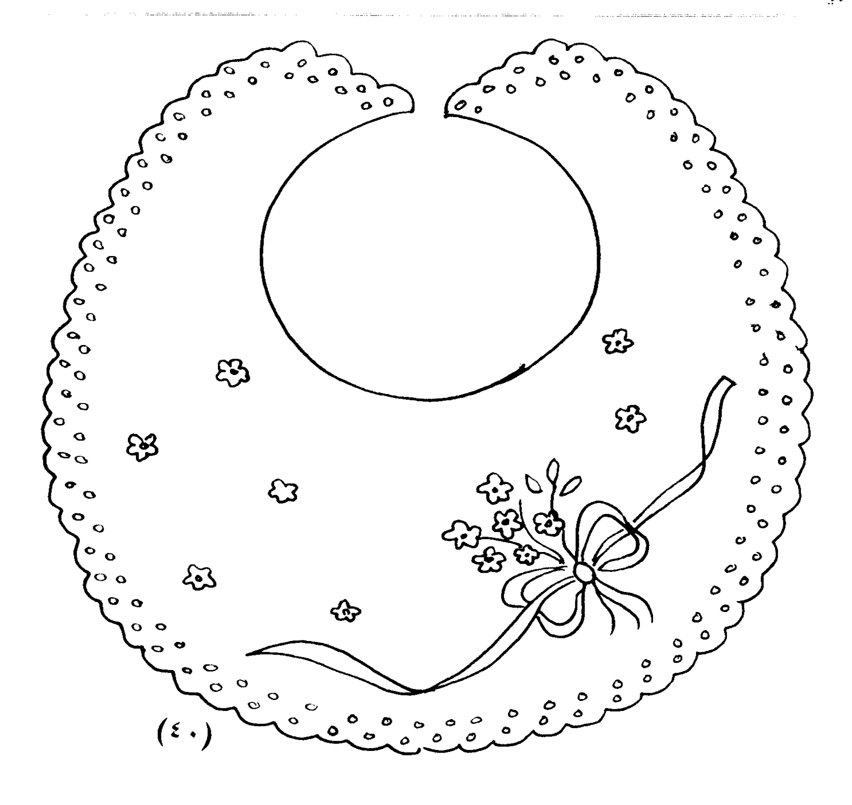


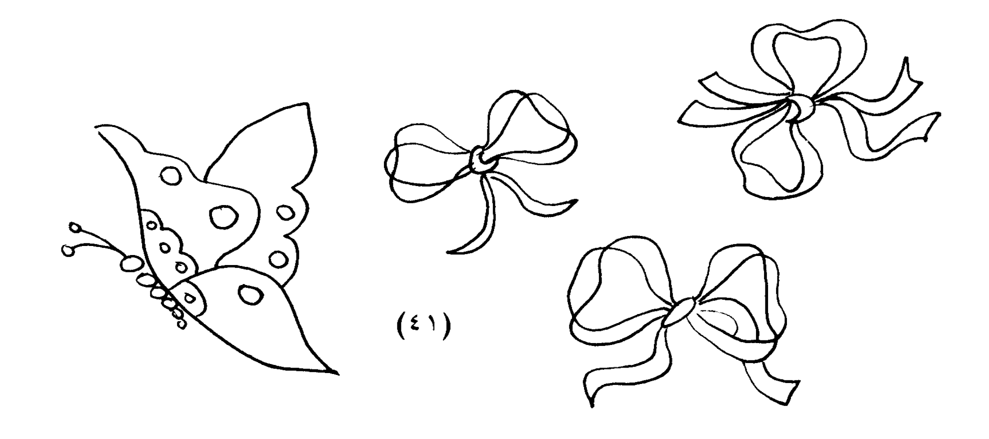
(٣٧)



(٣٨)

(٣٩)


(٤٠)


(٤١)

# تدريبات الوحدة الثانية

**أولاً : أكملى العبارات التالية :-**

١- التخطيط هو ............ .

٢- لتخطيط الوقت هناك ثلاثة أنواع من الخطط ..........، ..........، ......

٣- يعرف المنظف بأنه ............ .

٤- يتكون الصابون من شقين أحدهما ...... للماء والآخر ......... للماء.

٥- هناك بعض الإرشادات الخاصة بالتخزين هى

١- ......... ٢- ......... ٣- ......... ٤- ......... ٥- ............

٦- من مظاهر الثقة بالنفس ..........، ..........، ..........، ......... .

٧- الطريقة الصحيحة لإعداد الأطعمة للاحتفاظ بقيمتها الغذائية هى

١- ......... ٢- ......... ٣- ......... ٤- ......... ٥- ............

٨- حتى تكون الوجبات الغذائية مناسبة صحيا واقتصاديا واجتماعيا يجب مراعاة الآتى

١- ......... ٢- ......... ٣- ......... ٤- ......... ٥- ............

٩- خطوات تخطيط الوقت هى

١- ......... ٢- ......... ٣- ......... ٤- ......... ٥- ............

١٠- مواصفات المنظف الجيد هى أ- ......... ب- ......... جـ- .......

١١- تنقسم المنظفات الصناعية إلى ..........، ..........، ......... .

**ثانياً : ضعى علامة (√) أما العبارات الصحيحة وعلاقة (×) أمام العبارات الخاطية**

١- يحتاج الصوف عند غسله إلى درجة حرارة مرتفعة.

٢- تنشر الملابس الصوفية على سطح أفقى ولا تعلق.

٣- يتم غسل الأقمشة الخشنة فنفصله عن الأقمشة الناعمة.

٤- تنشر الملابس البيضاء بحيث تكون غير معرض للشمس.

٥- يؤدى عدم الثقة بالنفس إلى أحلام اليقظة والجبن والانكماش.

٦- يفضل نقع اللحوم فى الماء لمدة طويلة.

٧- يفضل تكرار الصنف الواحد بعده أشكال فى الوجبة الواحدة.

٨- يجب مراعاة مرونة الخطة عند التخطيط.

**ثالثاً** :- تكلمى عن الأسس العلمية لإعداد الطعام.

**رابعاً** :- تكلمى عن كيفية بناء الثقة عند المراهقين.

**خامساً** :- تكلمى عن عوامل الأمان فى المسكن عند استخدام السخان البوتاجاز - حلة الضغط.

**سادساً** :- اذكرى الفرق بين الصابون والمنظفات الصناعية.

## الوحـــــــــــدة الثالثــــــة

# دورك في التوعية الصحية للأسرة

١- الصحة والنظافة الشخصية وعلاقتها بالتغيرات الجسمية.
٢- المعلومات التى تساعد الفرد فى اختيار طعامه.
٣- الحاجات الغذائية.
٤- نظافة وسلامة الغذاء.
٥- العناية بالمظهر الشخصي.
٦- ترشيد الاستهلاك.

## الصحة والنظافة الشخصية وعلاقتها بالتغيرات الجسمية

للوعى الصحى أهمية كبيرة فى حياة الفرد والجماعة على حد سواء، وذلك لأن المجتمع القوى الصحيح يتكون من أفراد أقوياء أصحاء، وتزداد أهمية الوعى فى هذا العصر بالذات، نظرا للزيادة السكانية وانتشار التلوث البيئى والتوعية الصحية استثمار اقتصادى جيد، لأنه يؤدى إلى زيادة الإنتاج والرخاء الاقتصادى والرفاهية الاجتماعية.

ويمكن تعريف الصحة بأنها حالة الرفاهية البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد والاحتفاظ بصحتنا فى حالة جيدة يرجع إلى ممارستنا للعادات الصحية كل يوم والتى تتضمن التعرض للهواء النقى أكبر مدة ممكنة والاستمتاع بأشعة الشمس إلى جانب ممارسة التمرينات الرياضية والغذاء بعناصره الهامة الضرورية لتعويض الجسم ما يفقده من أنسجة والراحة والنوم لتجديد النشاط والحيوية والنظافة الباطنة والظاهرة.

وبالتالى الاهتمام بالنظافة الشخصية يساعد على الوقاية من الأمراض وتتضمن النظافة الشخصية العناية بصحة الأسنان والشعر والوجه والأطراف والجلد والمحافظة على نظافة الملبس.

### *أ- العناية بالأسنان :-*

الأسنان هى خط الوقاية الأول فى الجسم وعلى ذلك يجب غسلها وتنظيفها كل صباح وقبل النوم بواسطة الفرشاة والمعجون وكذلك يستحسن غسلها بعد كل وجبة واستخدام الفرشاة لا يخلص الأسنان من بقايا الطعام فقط بل يحافظ أيضا على سلامة اللثة، ويمنع تسوس الأسنان وبذلك يتمتع الفرد بفم زكى الرائحة.

### *ب- العناية بالجلد (البشرة) :-*

الجلد مرآة الشخص لأن الجسم المجهد ينعكس أثر إجهاده على البشرة وحينما يكون الجسم فى حالته الطبيعية يفرز الجلد مواد دهنية وماء يساعدأنه على الاحتفاظ بنعومته وليونته. وللعناية النموذجية للحصول على جلد صحى جذاب يفضل استخدام :-

١- الماء الدافئ والصابون.

٢- الأهتمام بثنيات الجسم مثل الإبطين وتحت الصدر .

٣- استخدام كريم التنظيف أو وسائل التنظيف.

٤ – استخدام كريم ترطيب يكون خفيف يوزع على الجلد ثم يزال بمنشفه خاصة.

العناية بالشعر

يتأثر الشعر بالحالة الصحية العامة لصاحبة فسوء التغذية والضعف العام ونقص الفيتامينات وغير ذلك من الأمراض لها أثر سئ على حالة الشعر. ويحتاج الشعر بجميع أنواعه العادى أو الدهنى أو الجاف إلى عناية كبيرة كالآتى :-

١ – غسله بانتظام بالصابون ويفضل استعمال الشامبو المناسب لطبيعة الشعر.

٢ – تدليك فروة الشعر بقوة حتى يصبح خاليا من المواد الدهنية.

٣ – يمكن استخدام الفرشاة لتنشيط الدورة الدموية فى جلد الرأس.

٤ – تستعمل حمامات الزيت للشعر الجاف فتساعد على ليونته وإعطائه لمعة جميلة.

العناية باليدين

للمحافظة على نظافة الأيدى يجب غسلها جيدا بالماء والصابون مع مراعاة تجفيفها جيدا حتى لا يصير الجلد خشنا ويتشقق.

- يفضل استعمال كريم أو لوسيون بعد غسلها للمحافظة على نعومتها واحتفاظها بنسبة كافية من المواد الدهنية التى قد تفقدها أثناء الغسل والاستعمال.
- يفضل استعمال كريم دهنى فى فترة المساء لأصحاب الجلد الجاف.

العناية بالأقدام

القدم من أكثر أجزاء الجسم إفرازا للعرق وتمنع الأحذية تبخر هذا العرق ولذا يجب غسل القدمين يوميا بالماء والصابون وتجفيفها جيدا.

- يجب المحافظة على سلامة القدم بتنظيفها وتدليكها جيدا بعد الاستحمام لأن ذلك يساعد على إعادة العضلات إلى وضعها الطبيعى المريح.
- يجب ارتداء أحذية وجوارب مناسبة لشكل القدم وحجمها حتى يسمح بتحريكها بحرية ودون ضغط ويكون الكعب منخفض وعريض بدرجة مريحة.
- يجب العناية بالكعبين عن طريق الغسل الدائم الجيد بالماء والصابون.

علاقة الحالة الصحية والنظافة الشخصية بالتغيرات الجسمية

١ – يتأثر نمو الطفل فى مرحلة الطفولة بالحالة الصحية للطفل وأمراض سوء التغذية تؤثر على النمو الجسمى مما يؤثر على التحصيل الدراسى وتعوق النشاط.

٢- عدم الاهتمام بنظافة الأسنان وخلع الأسنان اللبنية عند تسوسها قبل الأوان يترك المجال للأسنان المجاورة فتنمو مشوهة ولذلك يجب العناية بنظافتها.

٣- إهمال غسل الوجه وعدم التمتع بالشمس والهواء والإفراط فى تناول المواد الدهنية والنشوية فى مرحلة المراهقة يؤدى إلى ظهور بثور(حب) الشباب ولعلاجها يجب غسل الوجه بالماء الدافئ والصابون وعدم عصر البثور ومعالجة نقص الفيتامينات.

٤- عندما يحل البلوغ يلاحظ تغير على الحالة الصحية للمراهق سببه سرعة النمو وما يصاحبه من تغيرات داخلية حيث يعانى من الآتى :

أ- يصاب بالأنيميا ويشعر بالإجهاد ونقص الطاقة وفقدان الشهية.

ب- نقص الرغبة فى العمل والميل إلى التراخى.

جـ- تظهر آلام المعدة عند الإناث.

لذلك يجب الاهتمام بالرعاية الصحية والاهتمام بالتغذية والعادات الصحية الخاصة مثل النوم والراحة لمواجهة النمو الجسمى السريع.

## *المعلومات التى تساعد الفرد فى اختيار طعامه*

يؤدى الوعى الصحى إلى حماية الناس من الإصابة بالأمراض المختلفة، بـــل يـــؤدى إلـــى تمتعهم بالصحة الجيدة عقليا وجسميا، وتمتعهم بالصحة الجيدة يجعل الأفراد قادرين علـــى الإنتاج وللتغذية علاقة وثيقة بصحة الإنسان وطول عمرة وقدرته على أداء الأدوار المنوطة به بنجاح.

واختيار الطعام يعتبر من الأمور الشائعة وخاصة بالنسبة للشخص الذى يقوم بإعداد الطعام أو شراؤد فلابد من إمداده ببعض المعلومات لتساعده فى اختيـــار طعامـــه ويمكـــن الحصول على المعلومات من

- وسائل الإعلام المسموعة كالإذاعة والمرئية كالتليفزيون.
- الصحف والمجلات والدوريات والكتب والنشرات والمراجع.
- يمكن عن طريق النشرات معرفة أسعار المواد الغذائية الطازجة والنصف جاهزة والجاهزة حتى يمكن اختيار ما يناسب إمكانيات الفرد ويعرف الأسعار الحقيقية حتى لا يتعرض للغش.
- يمكن الاستعانة بالمراجع لمعرفة مجموعات الغذاء وكيفية استعمالها ومراعـــاة الكميـــات والاحتياجات اللازمة للأفراد حسب السن والجنس والحالة الصحية ونوع العمل.
- الإفادة من البيانات الموضحة على عبوات الطعام

تنص قوانين التغذية على ضرورة كتابة جميع المعلومات الضرورية للمادة الغذائية ومن المعلومات الواجب توضحيها :-

١- أسم المادة الغذائية.
٢- كتابة جميع المحتويات وبترتيب تنازلى حسب كمية كل منها.
٣- الوزن الصافى.
٤- اسم وعنوان الشركة المصنعة أو الموزعة للمادة الغذائية حتى يمكن تحديد المســئولين عن أى خطئ .
٥- كتابة المواد المضافة وكمياتها.
٦- توضيح درجة الجودة.
٧- تحديد تاريخ الإنتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية.

ويجب أن نأخذ فى الاعتبار حدود ميزانية الأسرة وكلما قل المبلغ المخصص للطعام كانت فرصة اختيار الطعام قليلة، وخاصة بالنسبة للأصناف مرتفعة الثمن كاللحوم، الأمر الذى يدعو إلى المعرفة التامة بالقيمة الغذائية لبدائل الأطعمة ومعرفة الأسعار المختلفة للأغذية والمفاضلة بينها لاختيار بعض الأنواع الرخيصة والتى لها قيمة غذائية مساوية أو تحل محل الأغذية مرتفعة السعر.

## الحاجات الغذائية

لتغذية المناسبة أثرها فى صلاح الجسم وقوته ونشاطه وهذا بدوره يؤدى إلى سلامة العقل، فالعقل السليم فى الجسم السليم والعناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم هى :

١ – المواد البروتينية :– وهى تقوم ببناء أنسجة الجسم وتعويض الفاقد منها.

٢ – المواد الكربوهيدراتية :– وهى مصدر رخيص للطاقة.

٣ – المواد الدهنية :– وهى مصدر مركز للطاقة.

٤ – الفيتامينات :– وهى تقى الجسم من الأمراض.

٥ – الأملاح المعدنية :– يساعد الجسم على القيام بوظائفه الحيوية.

٦ – الماء :– يساعد فى عمليات الهضم والامتصاص ويحافظ على مرونة الأنسجة.

ويحتاج الإنسان للتغذية لغرض :

أ – النمو السليم.

ب – الوقاية من الأمراض.

ج – الحصول على الطاقة والنشاط والحيوية.

د – الترفيه.

*أ – النمو السليم :–*

يتكون الجنين فى بطن أمه وينمو حتى يصل حوالى ٣ كجم حين يولد ولا شك أن هذه الكمية من الأنسجة قد تكونت من المواد الغذائية التى تحصل عليها الأم قبل وأثناء الحمل.

كما يتضاعف وزن الطفل فى عامه الأول بعد الميلاد إلى حوالى ثلاثة أضعاف وزنه عند الميلاد نتيجة لتناول لبن الأم والأطعمة التكميلية، وتزداد الحاجة إلى الغذاء فى مراحل النمو التالية وبزيادة عمر الطفل لمقابلة النمو السريع من حيث الطول وحجم العضلات. حيث تلعب البروتينيات دورا هاما فى النمو وخاصة نمو العضلات ويؤدى نقص التغذية إلى توقف النمو أو النمو بصورة بطيئة، وتدخل الأملاح المعدنية فى بناء العظام والأسنان وفى تركيب خلايا الجسم وسوائل الدم.

*ب- الوقاية من الأمراض :-*

الغذاء عامل مهم جدا فى مقاومة الأمراض . وللغذاء دور كبير فى الوقاية من أمراض (لين العظام – الكساح – العشى الليلى – عدم وضوح الرؤية فى الضوء الخافت).

ويحتوى الغذاء على الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم وهى مواد لازمة لسلامة الإنسان من الأمراض فإذا قلت هذه المواد أو أنعدمت أصيب الفرد بأمراض مختلفة وهو ما يعرف بأمراض سوء التغذية.

*جـ- الطاقة والنشاط والحيوية :-*

يحصل الإنسان على الطاقة من مصادر مختلفة (الكربوهيدرات- الدهون — البروتين)

| | |
|---|---|
| ١ جم من الكربوهيدرات | يعطى ٤ سعر حرارى |
| ١ جم من الدهون | يعطى ٩ سعر حرارى |
| ١ جم من البروتين | يعطى ٤ سعر حرارى |

وعند حصول الإنسان على كميات كافية من المواد التى تعطى الطاقة فإنه يتمتع بالنشاط والحيوية واليقظة وسرعة التحصيل.

*د- الترفيه :-*

تتناسب القدرة على العمل أو اللعب مع جودة الغذاء وكفايته للفرد فقد ثبت أن الفرد الذى يعانى من سوء التغذية يحس بالتعب فى ربع الوقت الذى يحس فيه الفرد جيد التغذية ويلاحظ أن الأطفال الذين يعانون سوء التغذية قليلى اللعب منطويين على أنفسهم عكس الأطفال الذين يتم تغذيتهم جيدا، كما أن الغذاء من مظاهر الترفية فى مصر حيث يرتبط ارتباطا وثيقا بالحفلات والأعياد والرحلات.

*كيفية إشباع الحاجات الغذائية*

تكوين الوجبات الغذائية المتكاملة والمتوازنة ليس مجرد استعمال مواد غذائية بطريقة عشوائية أو اختيار الأطعمة التى يفضلها الشخص المسئول عن إعداد الوجبة، ويرغب فى تناولها فقط حيث أنه لا يوجد طعام واحد يحتوى على جميع المواد الغذائية التى

يحتاجها الجسم، لذلك أصبح من الضرورى تناول أغذية متنوعة كل يوم وأن يبذل الجهد لتخطيط الوجبات الغذائية قبل تناولها بوقت كاف.

المجموعات الغذائية :-

يمكن للشخص أن يختار غذاؤه اليومى من بين مجموعات مرشد الغذاء الصحى، فيتناول صنفا أو أكثر من كل مجموعة من المجموعات الغذائية ويحصل الفرد على المواد الغذائية اللازمة من الأطعمة المتنوعة التى يتناولها فى شكل وجبات تحتوى على الخضر والفاكهة والخبز واللحوم بأنواعها والجبن واللبن. وتنقسم المجموعات الغذائية إلى ثلاثة مجموعات أو أهرامات ثلاثة :

١ – المجموعة الأولى : أطعمة الطاقة والمجهود.
٢ – المجموعة الثانية : أطعمة البناء.
٣ – المجموعة الثالثة : أطعمة الوقاية والحيوية.

*أ – المجموعة الأولى : أطعمة الطاقة والمجهود :-*

وهى الأطعمة التى تمد الجسم بالطاقة وأهم مصادرها

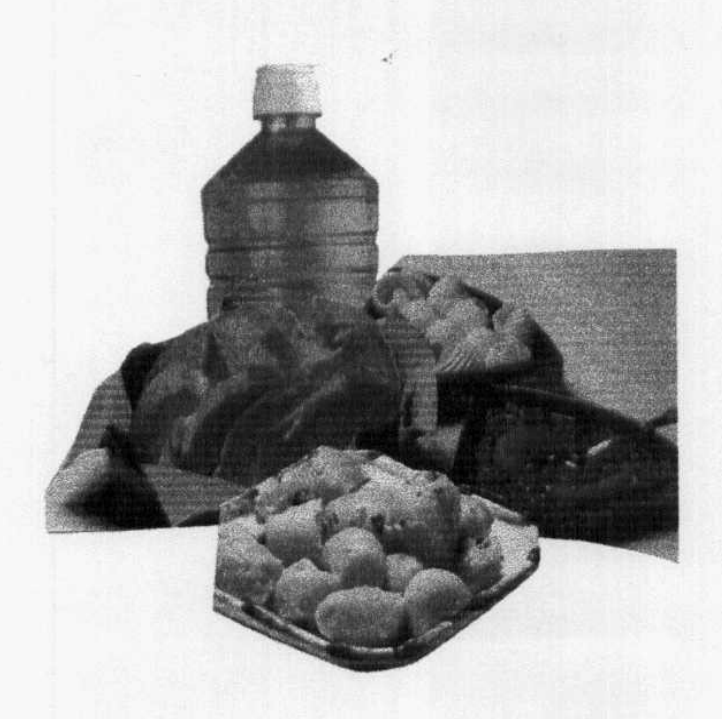
الكربوهيدرات : *وهى توجد فى :-*

١ – الحبوب (القمح – الذرة – الأرز –الشعير).
٢ – الدرنات ( البطاطس – البطاطا ).
٣ – الخضراوات الجذرية (الجزر – البنجر).
٤ – الفطائر والحلوى والعسل والمكرونة.

الدهون : *تشتمل الدهون والزيوت وتنقسم إلى :-*

١ – مصادر حيوانية :- زبد – سمن – قشدة – شحوم الحيوانات.
٢ – مصادر نباتية :- جميع أنواع الزيوت (زيت القطن – زيت السمسم – زيت عباد الشمس زيت بذرة الكتان – زيت الزيتون)

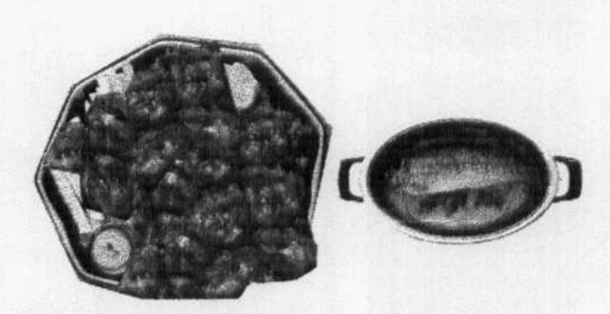
وعندما يحترق الطعام فى الجسم فهو يعطى طاقة وحرارة تجعل الإنسان قادراً علـــى الحركة والعمل والاحتفاظ بدرجة حرارته ثابتة وكلما زاد المجـــهود الجســماني كلمـــا زادت حاجة الجسم إلى الطاقة.



*شكل (٤٨)*

*- المجموعة الثانية : أطعمة البناء :-*

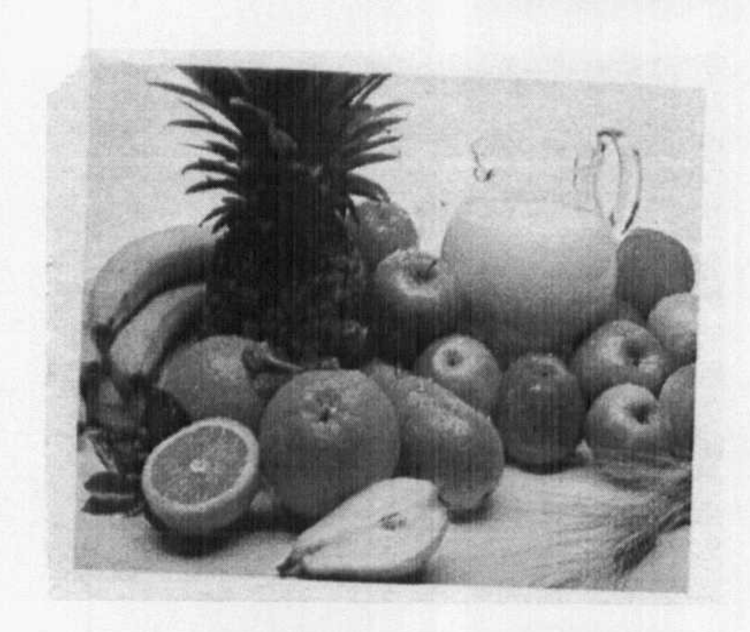
وهى تتكون من الأطعمة الغنية بالبروتينيات والأملاح المعدنية مثل اللبن ومنتجاتـــه واللحوم بأنواعها ومنتجاتها والسمك والطيور والبيض والبقول بأنواعها مثل الفول والعـدس والفاكهة والخضر الطازجة والمجففة والمكسرات والبروتينيات تلعب دوراً هاماً فـــى النمـو وخصوصاً نمو العضلات.



شكل رقم (٤٩)

٣- *المجموعة الثالثة : أطعمة الوقايةوالحيوية :-*

وهى تمد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية وتشمل جميع أنواع الخضر والفاكهة الطازجة نيئة ومطهية، وهى مواد ضرورية للحياة ولصحة الجسم وسلامته ولا يستطيع الجسم تركيبها، ولابد أن يحصل عليها من الغذاء ووجود الفيتامينات فى الغذاء يقى الجسم من أمراض كثيرة.



شكل (٤٤))

الوجبات المتوازنة :-

وعند تكوين وجبة غذائية يجب أن تشتمل على صنف أو أكثر من كل مجموعة من المجموعات الثلاث بحيث تمد الأفراد بالعناصر الغذائية الضرورية.

## شروط الوجبة المتوازنة:-

١- أن تحتوى على جميع العناصر الغذائية التى تفى باحتياجات الأفراد الغذائية اللازمة للنمو وتحديد الخلايا والوقاية من الأمراض.

٢- أن تكون خالية من الميكروبات أو أى مواد ضارة بالصحة.

٣- أن يكون الطعام مناسبا لكل فرد حسب (السن - الجنس - نوع العمل) ويمد أفراد الأسرة على اختلاف أعمارهم بالكميات الكافية فيشعر كل فرد بالشبع والامتلاء حتى قرب ميعاد الوجبة التالية.

٤- أن تكون فاتحة للشهية ومقبولة الشكل.

٥- أن تكون مناسبة للحالة الاقتصادية حيث أن قيمة الغذاء ليست فى غلو ثمنة بل فى حسن اختياره.

٦- أن تحتوى على كميات مناسبة من الألياف الغذائية.

٧- أن تحتوى على قدر مناسب من الماء.

## الوجبة الغذائية المتكاملة :

تحتوى الوجبات المتكاملة على جميع العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم، ولا توجد وجبة غذائية واحدة متكاملة نظرا لاختلاف احتياجات الأفراد من العناصر الغذائية. ولذلك يجب مراعاة التنوع فى المصادر الغذائية المكونة للوجبة حتى يمكن الحصول على الوجبة المتكاملة.. ويجب أن تحتوى الوجبة المتكاملة على البروتين - الدهون - الكربوهيدرات - الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الألياف الغذائية - الماء. بالكميات التى يحتاجها الجسم يوميا.

## نماذج لوجبات متكاملة :

١-بيض اسكتلندى + بطاطس بيوريه + سلاطة خضراء + خبز أسمر + عصير فاكهة.

٢-سمك مشوى + أرز سمك + سلاطة طحينة + فاكهة.

٣-دجاج بانية + مكرونة بالصلصة + سلطة خضراء + فاكهة.

٤-كفته لحم + مكرونة بالصلصة + سلاطة خضراء + بسبوسة.

## تنفيذ بعض الوجبات المتكاملة

### البيض الإسكتلندى

المقادير :

١/٢ ك لحم أحمر مفروم - ٤ بيضات - بصلة كبيرة مفرومة - ملح وفلفل - ملعقة كبيرة بقدونس مفرى.

التغطية :

ملعقة كبيرة دقيق – ١–٢ بيضة – بقسماط ناعم – ملعقة كبيرة زيالطريقة :

١–يخلط اللحم المفروم مع البصل المفروم ويتبل الجميع بالملح والفلفل كما يضاف أيضـــا البقدونس المفرى.

٢–يسلق البيض جامدا ويقشر ثم يغلف خفيفا بالدقيق.

٣–يقسم اللحم إلى ٤ أقسام.

٤–يؤخذ جزء من اللحم ويغطى بالبيض جيدا مع الضغط الجيد ثم يدحرج فى الدقيـــق ثـــم يوضع فى البيض المتبل بالملح والفلفل المضاف له ملعقة زيـــت ويغطـــى بعـــد ذلـــك بالبقسماط.

٥–تكرر العملية بالنسبة لباقى البيض ثم يوضع فى الثلاجة لمدة نصف ساعة.

٦–يقدح الزيت ثم يغمر فيه وحدات اللحم السابق عملها وتقلب من جميع الجـــهات حتـــى ينضج اللحم ويحمر اللون.

٧–ترفع من الزيت وتوضع على ورقة زبد وتترك لتبرد.

٨–كل واحدة تقطع إلى نصفين متساويين وتجمل بالبقدونس ثم ترص فى سرفيس ويقدم معها خضر سوتيه (بسلة وجزر).

## السمك المشوى

المقادير :

١ كيلو سمك، ملح – فلفل – كمون، ٢ ملعقة كبيرة زيت درة – دقيـــق – عصـــير ليمون – ملعقة كبيرة بقدونس مفرى – ثوم.

الأنواع التى تصلح للشى :

السردين – البورى – البلطى – قشر البياض.

الطريقة

هناك أربع طرق لشى السمك قبل عملية الشى، ينظف السمك من القشر الخـــــارجى كما ينظف من الداخل والخياشيم ويغسل جيدا بالماء.

*الطريقة الأولى :-*

يغطى السمك بالردة ويشوى فى الفرن أو يشوى على قطعة من الصاج توضع على النار مع تقليبه على الوجهين ويقدم معه الليمون وصلصة الخل والثوم بعد نزع الجلد والرأس.

*الطريقة الثانية :-*

يوضع السمك فى صينية بها زيت وبعض حلقات الليمون وفصوص من الثوم كما يدهن السمك بالزيت وتزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويقدم ساخنا مع الليمون والبقدونس.

*الطريقة الثالثة :-*

توضع كل سمكة فى ورقة من الألومنيوم وتلف جيدا بحيث تغطيها تماما بعد دهن السمكة بالزيت ثم ترص الوحدات فى صينية أو صاج الفرن ثم يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك (مدة ٢/١ ساعة تقريبا) ثم يتم إخراجه من الفرن ونزع الورقة من أعلى السمكة باحتراس ويرص فى طبق التقديم ومعه الليمون ويقدم ساخنا أو باردا.

*الطريقة الرابعة :-*

يقطع السمك إلى قطع متوسطة ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون والمستردة وترص القطع فى الأسياخ مع حلقات من البصل والخيار والطماطم ويتم شيه فى الشواية الكهربائية أو على الفحم مع تقليبها بصفة مستمرة حتى يتم نضجها ثم يقدم أما بالأسياخ على فرشة من الأرز وهو ساخنا أو بعد تفريغ الأسياخ فى سرفيس وتجميله بالأرز والخضر السوتية.

## طريقة عمل صلصة الخل :

يقشر الثوم (حوالى ٦ فصوص) ويدق ويضاف إليه الخل والكمون والملح وكوب صغير من الماء.

## سلاطة الطحينة

المقادير :

١/٢ كوب طحينية بيضاء – ٣ ملعقة كبيرة فى عصير الليمون والخل – فص ثوم – ١/٢ كوب ماء – ١/٢ ملعقة شاى ملح – ١/٢ ملعقة شاى كمون – ملعقة صغيرة بقدونس مفروم أو الصحيح للتقديم.

الطريقة :

١-توضع الطحينة فى سلطانية أو طبق عميق ويضاف إليها عصير الخل والليمون وتخفق جيدا بشوكة أو ملعقة خشب ونلاحظ أنها تتكتل أولا فيضاف إليها الماء تدريجيا حتى نحصل على القوام المطلوب بحيث يغطى ظهر الملعقة الخشب. (يستحسن استعمال مضرب سلك فى عملها).
٢-يتبل بالملح والكمون ويضاف إليها فص الثوم المدقوق ناعما.
٣-تغرف فى طبق سلاطة وتجمل خفيفا بالبقدونس المفرى أو الصحيح.

## الدجاج البانية المحمر

المقادير :

دجاجة – بقسماط – ليمون – ملعقة دقيق – ملح وفلفل وحبهان – زيت وزبده

الطريقة :

١-تقطع الدجاجة من ٦-٨ قطع وتخلى من العظم والجلد ثم تتبل بالملح والفلفل والحبهان.
٢--*تغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط.
٣-تحمر فى زيت أو زبده (درجة حرارة مناسبة)

## كفته اللحم بالأرز

المقادير :

١/٢ كيلو لحم أحمر مفرى — ٤ ملعقة كبيرة أرز مدقوق ناعم — ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى — ٤ فص توم مفروم ناعم — ١ بصلة مفرومة — ١ ملعقة صغيرة شبت مفروم — ملح وفلفل وبهارات — زيت للتحمير.

الطريقة :

١-تخلط جميع المقادير ببعضها وتدق دقا بسيطا فى الهون.
٢-تشكل باليد على هيئة أصابع أو كور.
٣-تحمر فى الزيت بعد أن يقدح.

طريقة التقديم :

١-يمكن وضعها فى طبق وتحمل بالبقدونس وتقدم ساخنة.
٢-إضافة ٢ كوب عصير طماطم إلى الكفتة بعد تحميرها وتركها تغلى على النار حتى تنضج وتقدم أما مع طبق من الأرز وطبق من السلاطة الخضراء أو تقدم مع طبقة الخضر السوتية.
٣-يمكن إضافة الكفتة المحمرة مع بعض الخضر المشوحة فى الزيت مع كوب عصير طماطم وتوضع فى صينية وتطهى أما على النار أو فى الفرن حتى تنضج الخضر وتقدم ساخنة.

## البسبوسة

المقادير :

٢ كوب دقيق سميط — ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر — ١/٢ : ١ كوب سكر — ١ ملعقة كبيرة سمن — ١ كوب زبادى — لوز أو بندق

الشراب :

٢ كوب سكر — ٢ كوب ماء — ملعقة صغيرة عصير ليمون — ١ ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

١-يفرك السميط مع السكر وتضاف إليه ملعقة سمن ويبس جيدا حتى يختلط السمن بالسميط ثم يضاف البيكنج بودر والزبادى ويخفق حتى تصبح العجينة طرية.
٢-تدهن الصينية بالسمن وتوضع البسبوسة ويساوى سطحها بطريقة متجانسة.
٣-يوزع اللوز أو البندق على السطح وتترك لمدة ساعة تقريبا.
٤-يعمل الشراب برفع السكر والماء على النار حتى يذوب السكر ويغلى ثم يضاف عصير الليمون ويترك حتى يعقد قليلا.
٥-توضع فى الفرن الدافئ حتى تنضج وتسقى وهى ساخنة بالشراب الدافئ ويمكن وضعها ثانية فى الفرن لمدة ٥ دقائق بعد إضافة الشراب.

الوجبات الغير متكاملة

هى الوجبات الغذائية التى تفتقر إلى أحد أو معظم العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم.

أمثلة لوجبات غير متكاملة :

١-كشرى.
٢-مكرونة بالبشاميل.
٣-سمك مقلى + خبز بلدى.
٤-بيض مقلى + خبز بلدى.

تنفيذ بعض الوجبات غير المتكاملة

الكشرى (كشرى عدس بجبة)

المقادير :

١ كوب عدس بجبة – ٢ كوب أرز – ٢ ملعقة كبيرة زيت – بصلة كبيرة مقطعة حلقات – ١ كوب مكرونة – ملح وفلفل – ١ كوب عصير طماطم – ١ ملعقة خل.

الطريقة :

١-يحمر البصل فى الزيت ثم ينشل البصل المحمر ويصفى من الزيت جيدا.
٢-ينقى الأرز ويغسل ويصفى من الماء.
٣-يشوح الأرز فى الزيت المستعمل فى تحمير البصل ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف إليه الماء ويترك على النار حتى يتشرب الماء.

٤-تهدأ النار ويترك الأرز ينضج على نار هادئة حوالى ٢٥-٢٠ دقيقة.
٥-تسلق المكرونة فى كمية كافية من الماء + ملعقة زيت حتى تنضج وتصفى.
٦-يغسل العدس المنقى ويسلق فى كمية كافية من الماء حتى ينضج ويصفى.

طريقة التقديم :

١-قد يضاف العدس إلى الأرز والمكرونة ويقلب معه بخفة باستعمال شوكة أو مقصوصة فى حالة الكميات الكبيرة.

٢-يرص البصل المحمر فى قاع القالب ويملأ بخليط العدس مع الأرز والمكرونة مع الضغط خفيفا كلية حتى يتماسك ثم يقلب فى طبق صينى مسطح مناسب.

٣- يقدم مع صلصة الطماطم.

٤- يترك العدس والأرز والمكرونة بعد النضج كلا على حدة وتوضع طبقة من الأرز على البصل المحمر فى القالب ثم طبقة من العدس ثم طبقة من المكرونة وتكرر ثانية ويضغط عليها خفيفا ثم يقلب.

صلصة الطماطم :

تقدح ملعقة كبيرة زيت ويضاف إليها كوب عصير طماطم وتترك حتى تتسبك وتتبل بالملح والفلفل وتترك تغلى مدة ٥-١٠ دقائق ثم يضاف إليها ملعقة كبيرة خل ثم تقدم فى طبق صينى عميق.

## مكرونة بالبشاميل

أولا : الصلصة البيضاء (البشاميل) :وتنقسم الى صلصة خفيفة ، متوسطة سميكة.

١- *مقادير الصلصة الخفيفة .*

١ ملعقة كبيرة زبد – ملح – فلفل – ١ ملعقة كبيرة دقيق – ١ كوب لبن.

٢- مقادير الصلصة المتوسطة :

٢ ملعقة كبيرة زبد – ملح – فلفل – ٢ ملعقة كبيرة دقيق – ١ كوب لبن.

٣-*مقادير الصلصة السميكة :-*

٣ ملعقة كبيرة زبد – ملح – فلفل – ٤ ملعقة كبيرة دقيق – ١ كوب لبن.

الطريقة :

١-يذاب الزبد على نار هادئة ويقلب فيها الدقيق باستمرار حتى يصير غامق اللون.
٢-يرفع من على النار ويضاف اللبن بالتدريج مع التقليب المستمر بالمضرب السلك.
٣-يعاد الخليط إلى النار ويضاف الملح والفلفل ويقلب حتى يغلظ قوامه حوالى دقيقتين وحتى تنضج الصلصة.
٤-يمكن إضافة بعض التوابل لتكسبها طعما مختلفا مثل القرنفل وجوزة الطيب وكذلك الجبن المبشور.
٥-يضاف إلى الصلصة البيضاء بعد الغليان الكريمة أو البيض بشرط الأ تغلى الصلصة بعد ذلك ويكتفى بتسخينها فقط.

## مكرونة بالبشاميل

المقادير :

١/٢ كيلو مكرونة قلم مسلوقة – ملعقة كبيرة جبن مبشور – ١/٤ كيلو لحم معصج – كوب صلصة بالبشاميل – ٢ ملعقة متوسطة من الصلصة أو عصير الطماطم.

الطريقة :

١-يضاف صلصة الطماطم إلى العصاج وترفع على النار حتى تنضج الصلصة.
٢-تقلب المكرونة فى جزء من البشاميل ثم يوضع نصف المكرونة فى صينية فرن مدهونة بالزبد وفوقها العصاج ثم بقية المكرونة يضاف باقى البشاميل ويرش السطح بالجبن المبشور المتبقى وقليل من السمن أو الزبد.
٣-توضع الصينية فى فرن حار حتى تنضج ثم ترفع إلى الرف الأوسط لبضع دقائق حتى يحمر السطح وتقدم ساخنة.

## السمك المقلى

*الطريقة الأولى :*

المقادير :

كيلو سمك (بلطى – مكرونة) – بقدونس مفرى – ١/٢ رأس توم – كوب دقيق – ملح – فلفل – كمون – زيت التحمير.

الطريقة :

١- ينظف السمك ويغسل جيدا ويقطع أو يترك صحيحا حسب حجمة.
٢- يتبل السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون والتوم المدقوق ويترك ساعة .
٣- يدحرج على الدقيق ويضغط عليه جيدا لتشبيت الغطاء.
٤-يقدح الزيت ثم يحمر السمك فيه.
٥-يقدم على فرشة من البقدونس المفرى ويحمل الوجه بحلقات الليمون.

*الطريقة الثانية :*

المقادير :

كيلو سمك (بلطى) – ٤ فصوص توم كبيرة مفرية – ملعقة كبيرة عصير ليمـــون – ملعقة صغيرة خل – ٢/١ ملعقة صغيرة مستردة – ٣ ملاعق كبيرة دقيق للتغطية – ملعقــة كبيرة كسرفيس مفرى – ملح – فلفل – كمون.

الطريقة :

١-تجهز خلطة التوابل من الثوم المفرى والكرفس والمستردة والملح والفلفل والكمون مع عصير الليمون والخل.
٢-يتبل السمك بالخلطة المفرية من الداخل والخارج ويترك ساعة على الأقل مع ترك جزء من الخلطة لتتبيل الدقيق.
٣-يقلب السمك فى كمية بسيطة فى الدقيق ثم ينثر جيدا للتخلص من الدقيق الزائد.
٤-تقلب ٣ ملاعق من الدقيق فى قليل من الماء وجزء من الخلطة المتبلة مع التقليب جيدا حتى نحصل على عجينه متوسطة السمك.
٥-يقلب السمك فى العجينة ثم يقلى فى زيت غزير ويقدم على فرشة من البقدونس ويجمل بحلقات الليمون والفجل الأحمر.

## البيض المقلى

المقادير :

بيض – سمن أو خليط من الزبد والزيت – ملح وفلفل.

الطريقة :

١-تسخن أقل كمية ممكنة من المادة الدهنية فى الطاسة (٢/١ ملعقة كبيرة ســـــمن لكـــل بيضة).

٢-يكسر البيض فى طبق صغير وتلقى باحتراس فى السمن الساخن.

٣-تهدأ الحرارة مباشرة وتطهى ببطء مع تغطية سطحها بالسمن الساخن بواسطة الملعقة فيتكون غشاء رقيق أبيض من البياض يغلف الصفار.

٤-عندما يتجمد البياض ويتماسك الصفار ترش بالملح والفلفل.

٥-ترفع بالملعقة على طبق وتقدم ساخنة.

## أثر تناول وجبات غير متكاملة على صحة الفرد.

عندما يتناول الإنسان وجبات غذائية غير متكاملة فى أحد العناصر الغذائية يؤدى ذلك إلى الإصابة ببعض الأمراض مما يؤثر على صحة الفرد.

## نقص تناول الأملاح المعدنية تؤدى إلى :

*نقص الكالسيوم :-*

يؤدى سحب كالسيوم العظام عند الأطفال إلى الإصابة بمرض الكساح الذى يعوق نموهم ويشوه شكل العظام ويسبب لين العظام عند الكبار وبخاصة الحوامل والمراضع وتضعف الأسنان وتتخلخل.

*نقص البوتاسيوم :-*

يؤدى نقص البوتاسيوم إلى ضعف فى العضلات وحدوث إنتفاخ للمعدة ضعف فى العضلات التنفسية – بطئ فى النمو.

*نقص الحديد :-*

يؤدى نقص الحديد فى الجسم إلى فقر الدم (الأنيميا) وهو مرض ينتج عن النقص فى كمية ونوعية كرات الدم الحمراء وأهم أعراضها الشعور بالصداع والتعب – زيادة ضربات القلب البشرة يصبح لونها باهت.

*نقص اليود :-*

يؤدى إلى زيادة حجم الغدة الدرقية (الجويتر) وفيها يتسم الشخص بالتبلد الذهنى وغلظ الجلد خصوصا جلد الشفتين مع خشونته تورم اللسان بالإضافة إلى الضعف العام.

توقف النمو البدنى والعقلى عند الأطفال.

## نقص تناول الدهون يؤدى إلى :

- عدم الاستفادة من الفيتامينات الذائبة فى الدهون مثل أ، د، هـ، ك.

ساقط من اصل المصدر ص ١١٩

ونقص تناول البروتينيات تؤدى إلى :

١- أكبر عرضه له الفئات الخاصة وصغار الأطفال (الكواشيكور – المرازمس).

٢- ضمور العضلات.

٣- تقل مقاومة الجسم للأمراض.

٤- تقل نسبة الهيموجلوبين فى الدم ويحدث الأنيميا والضعف العام.

---

## نظافة وسلامة الغذاء

ينبغى أن تشمل عملية التوعية الصحية جميع مجالات الحياة فلا تقتصر على جانب واحد دون غيره، فيتعين أن يوفرها المنزل عن طريق الأم عن طريق غرس القيم والعادات الصحية فى أبنائها وتعويدهم على السلوك الصحى وعلى الالتزام بالنظافة الشخصية والعامة،

ويتعين أن تحرص المدرسة على أداء رسالتها فى نشر الوعى الصحى بين طلابها بحيث يشبون على العادات الصحية الجيدة.

وللمحافظة على سلامة الغذاء ونظافته يتبع الآتى :

١- على كل من يقوم بإعداد الطعام أن يغسل يديه جيداً بالماء والصابون قبل البدء فى العمل.

٢- مراعاة النظافة الشخصية فى الملبس وتغطية الشعر وعدم لمسه أثناء العمل.

٣- يجب ألا يتذوق الطعام عدة أشخاص بنفس الملعقة بدون غسلها جيداً.

٤ – الطعام الصحى النظيف لا يمكن أن يتم أعداده ألا فى مطبخ تام النظافة.
٥ – بعد إعداد وطهى الأطعمة تغطى منعا لتلوثها وتترك حتى تبرد قبل وضعها مباشرة فى الثلاجة.
٦ – يجب استهلاك الأطعمة النيئة كالفاكهة والخضر المطهية واللحوم وهى سليمة قبل أن تتلف.
٧ – عدم استعمال الأوانى الصدئة والنحاس غير المبيض.
٨ – غسل الفاكهة والخضر التى تتعرض لعمليات الرش بالمبيدات الحشرية.
٩ – التأكد من سلامة الأطعمة قبل تبريدها أو تجميدها.

### تداول الأطعمة وحفظها وأعدادها بطريقة سليمة :

إن تداول وحفظ وإعداد الأطعمة بطريقة سليمة من شأنه الحيلولة دون فسادها وفقدها لقيمتها الغذائية فى حين أن الأطعمة الملوثة أو التالفة قد يؤدى إلى حدوث الإسهال والقيء وفى مناخها الحار يفسد الطعام سريعا إذا لم ينظف ويحفظ بطريقة سليمة وعموما يجب حفظ الطعام اما ساخنا أو بارد جدا ويجب الاهتمام بما يلى :

١. أن تتبع بعناية التعليمات الخاصة بالتخزين المذكورة على بطاقات الأغذية.
٢. لا يحتفظ بالغذاء لفترة طويلة نتخلص منه إذا حدث تغير فى مظهره أو لونه أو طعمه أو رائحته.
٣. لا تترك فضلات الغذاء متناثرة لكى لا تستطيع البكتيريا الانتشار إلى الأغذية الأخرى التى لم يتم تجهيزها بعد.
٤. تحتاج الألبان واللحوم الطازجة والدواجن والأسماك إلى عناية خاصة فى حفظها إذ أنها تحمل دائما البكتيريا على سطحها والطهى السليم يقتل هذه البكتيريا ويجعل الغذاء آمنا.

وفيما يلى جدول لتوضح الوسيلة التى يمكن بها حفظ الأنواع المختلفة للأطعمة وكيفية تداولها وأعدادها للاستخدام تساعدنا على الاحتفاظ بالعناصر الغذائية والفتيامينات والأملاح المعدنية كاملة.

| نوع الطعام | كيفية التداول والحفظ | كيفية الإعداد والاستخدام |
| --- | --- | --- |
| الفاكهة-النشويات البطاطا-القلقاس البطاطس | تجمع بعناية بحيث لا تصاب القشرة تنظف من الطين العالق بها ولا تغسل ألا عند الاستعمال. تخزن فى مكان بارد فى سلال أو أرفف مغطاة، بشبكة سلكية بحيث يتخللها الهواء ويجب حفظ الدرنات فى مكان مظلم حتى لا يحدث لها إنبات. | تحك قشرة البطاطس جيدا للتخلص من الطين العالق بها تقشر الطبقة العنوبة الرقيقة من البطاطس ثم تقطع إلى أجزاء صغيرة متساوية ثم تطهى ويمكن سلقها بالقشرة ثم تحمر فى الزيت كما يمكن شيها يجب اعداد البطاطس قبل طهيها مباشرة، واذا تم اعدادها قبل الطهى فترة يفضل وضعها فى محلول ملحى حتى لا يتفيد لونها. |
| الحبوب الذرة-الأرز-القمح الدقيق-البسكويت | تحفظ الحبوب فى أوعية نظيفة وجافة ومغطاة أما المنتجات المعلبة فتحفظ فى مكان بارد وجاف لمنع التعفن ويحفظ البسكويت منفصلا فى وعاء محكم الغلق ويجب عدم وضع البسكويت مع الخبز حتى لا يمتص الرطوبة منه ويصبح طريا. | يجب عدم غسل الأرز المعبأ إذ أن الغسيل يفقده الكثير من قيمته الغذائية ويطهى الأرز عادة بوضع مكيالين من الماء مقابل كل مكيال أرز ووضعهم على النار حتى ينضج الأرز ويتم إضافة الزبد أو السمن أو الزيت لمنع التصاق الأرز ببعضه. |
| البقول الفول-البسلة الفاصوليا-العدس الفول السودانى | يجمع الفول السودانى بعناية بحيث لا تنكسر القشرة ثم ينظف ويجفف جيدا قبل حفظه وتنظف البسلة والفاصوليا لإزالة الشوائب العالقة بها ثم تحفظ فى أوعية محكمة الغطاء أما الكميات الصغيرة من البقول فيمكن حفظها فى أكياس فى الثلاجة. | تنقع البسلة أو الفاصوليا فى الماء طول الليل أو لمدة من ٤-٦ ساعات لتقليل مدة الطهى. ولا يجب استخدام ماء النقع فى الطهى. |

| كيفية الإعداد والاستخدام | كيفية التداول والحفظ | نوع الطعام |
|---|---|---|
| عند الطهى تنظف الخضراوات جيدا قبل تقطيعها ويجب عدم نقعها فى الماء ثم تطهى فى مقدار قليل من الماء حتى تنضج بعض الشىء وتكون محتفظة بلونها الأخضر البراق، وتؤكل على الفور ويجب عدم إعادة تسخين الخضار المطهى لأن ذلك يفقد الكثير من الفيتامينات كما أن لونها يتغير أما عند إعداد السلاطة الخضراء فإنه يجب تقطيع مكوناتها من الخضراوات قبل تناولها مباشرة. | تجمع أو تشترى الخضراوات الورقية فى الصباح الباكر أو بعد الظهر عند الحاجة إليها فقط وتجنب تخزينها أما إذا كان لابد من تخزينها فيجب الاحتفاظ بها باردة بترطيبها بالماء أو بتغطيتها بقطعة قماش مبللة وقد توضع فى أكياس من البلاستيك فى الثلاجة ولكن يجب عدم تعريض الكرنب أو السبانخ للبلل قبل وضعه فى الثلاجة لأن ذلك يؤدى إلى سرعة تلفها. | الخضراوات الخضراء الخضراوات الورقية (السبانخ) (الكرنب) |
| يقشر القرع ثم يطهى فى ماء مغلى حتى ينضج-ينظف الجزر ثم يقطع ويضاف إلى شوربة الخضر. | تحفظ فى مكان بارد أو فى أكياس بلاستيك فى الثلاجة حتى لا تذبل. | الخضراوات الصفراء الجزر القرع العسلى |
| يجب عدم ترك الفاكهة بدون قشرة لفترة طويلة إذ أنها تفقد قيمتها الغذائية. | تجمع أو تشترى الفواكه الطازجة وتعامل بحرص حتى لا تتلف-تحفظ الموالح فى الثلاجة أو فى مكان بارد فى سلال من البوص حتى يتخللها الهواء ويمكن تجميد الفواكه والعصائر فى مواسمها وعندما تكون متوفرة. | الفواكه الموالح-الجوافة المانجو-الفراولة |
| يجب عدم غسل اللحم بالماء لكن بالخل أو عصير الليمون قبل الطهى. يذاب الثلج فى اللحم المجمد تدريجيا بتركه فى المطبخ فى وعاء مغطى أو وضعه خارج الفريزر فى الثلاجة ويجب عدم شى اللحم على النار العالية لأن ذلك يؤدى إلى انكماشها وجفافها كما أنها تستغرق وقت أطول فى الطهى وتفقد عناصرها الغذائية يحفظ البيض النسىء فى مكانة فى الثلاجة بدون غسل | تحفظ باردة وتغطى حتى تستخدم ويجب عدم تقطيع اللحم أو الدواجن أو السمك على نفس الطاولة التى يقطع عليها الخضراوات أو الفاكهة التى تؤكل نيئة. | أطعمة ذات مصدر حيوانى اللحوم- الدواجن-الألبان الجبن-البيض |

## تقييم الجودة والسلامة

يستهلك الطعام غالبا معظم دخل الأسرة ونظرا لارتفاع سعر الطعام فإنه يجب توحى الحرص عند شراء الأطعمة وتقييم مدى جودتها وسلامتها للاستعمال

١- الحبوب (الأرز – القمح – الذرة) :

إذا كانت تباع فى أكياس من البلاستيك الشفاف فيجب النظر بعناية للتأكد من خلوها من العفن أو الفطريات أو السوس إلى جانب عدم وجود ثقوب فى الكيس.

٢ – **البقوليات** (فول – بسلة – فاصوليا – لوبيا – فول سودانى) :

يجب أن تكون نظيفة وسليمة وخالية من السوس والشوائب والعفن.

٣ – **الخضراوات** (الكرنب – السبانخ – الكوسة – الجزر – الملوخية – البامية) :

يجب أن تكون طرية وطازجة لونها أخضر لامع ولا يوجد بها تلف أو عفن أو حشرات أو شوائب أو ذبول فالخضراوات الذابلة تكون فاقدة لبعض عناصرها الغذائية.

٤ – **اللبن** :

يجب قراءة التاريخ قبل الشراء والتأكد من صلاحيته لعدة أيام قبل التاريخ المبين على العبوة. كما يجب التأكد من سلامة العبوة وعدم انتفاخها وللمحافظة على القيمة الغذائية للبن يجب حفظه فى زجاجات داكنة اللون أو أوعية مغطاة ومحجوبة عن الضوء.

٥ – **اللحوم** :–

أ – *اللحم البقرى* :– يجب أن تكون طرى وذو لون أحمر داكن ومتماسك الأنسجة عند الضغط عليه ورائحته طيبة.

ب – *الضأن* :– يجب أن يكون لونه وردى داكن ومتماسك القوام.

جـ – *الكبدة* :– يجب ألا توجد بها بقع بينه ويعتبر كبد البتلو أطرى وأغلى من الكبد البقرى ولكنهما تحتويان على نفس القيمة الغذائية.

٦ – **الطيور** :

١. الجلد قوى ومتماسك وجاف.
٢. العينان طبيعيتان وصافيتان.
٣. توزيع الدهون توزيعا متساويا.
٤. امتلاء الصدر باللحم ومرونة العظام الصدرية.
٥. مرونة الأجنحة.

٧ – **الأسماك** :

١ – الخياشيم لونها ورى.
٢ – القشور متماسكة.
٣ – عودة اللحم إلى وضعه الأصلى بعد الضغط عليه بالأصابع.
٤ – لا توجد طبقة مخاطبة على سطح السمك.

٨- **المعلبات :**

*يجب مراعاة عدم شراء المعلبات :*

١- المنتفخة أو المخدوشة.

٢- التى خدش بجرارها ثقوب.

٣- عند الضغط عليها تحدث صوت.

٤- الغير مدون عليها البيانات الخاصة باسم الشركة المنتجة ونوع المحتوى ومواصفاته وخاصة تاريخ الإنتاج والصلاحية.

٩- **البيض :**

يجب اختيار البيض النظيف الخالى من البقع ويجب ملاحظة أن البيض ذو القشرة البيضاء والبيضنة الجيرة لا يصدر عنها صوت عند هزها ولا تطفو عند وضعها فى الماء.

١٠- **الفاكهة :**

الفاكهة الطازجة يجب أن تكون متماسكة ونظيفة وخالية من البقع والتشققات ويجب ألا تشترى الفاكهة التالفة أو الطرية أو المصابة بديدان أو حشرات.

# العناية بالمظهر الشخصى

أن الظروف التى تشجع الفرد على تنمية احترام الذات هى الظروف التى يشعر الفرد فيـــها أنه يقدر لشخصة كإنسان جدير بالتقدم والاحترام، شخصيه الفرد هى جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التى تميز الشخص عن غيره تميزا واضحا. ولكـل شخصية سمة تتميز بها عن غيرها وللمحافظة على سمة شخصيتك لابد من العناية بالمظهر الشخصى سواء العناية بنظافة الجسد أو الملبس الذى يحدد إطار الشخصية الـــذى يتمنـــاد الفرد.

## طرق العناية بالمظهر الشخصى :

١- المحافظة على الوزن المثالى للجسم وهو يساوى (طول الجسم –مطوحـــا منـــه ١٠٠) ويكون ذلك عن طريق اتباع السلوك الغذائى الصحيح وعمل التمرينات الرياضية التـــى تزيد من رشاقة الجسم.

٢- الاهتمام بنظافة الجسم والأطراف والاستحمام بصفة مستمرة لفوائده التالية :
- إزالة العرق والروائح الناتجة عنه.
- تنشيط الدورة الدموية.
- تحسين ملمس الجلد البشرة وإنعاش الجسم.
- التخلص من توتر العضلات والأعصاب.

٣- العناية بنظافة الفم والأسنان.

٤- اختيار الملابس التى تناسب الفرد من حيث اللون المناسب للبشرة والخامة التى تناسب الموديل والمناسبة للجسم حتى يظهر الفرد بالمظهر اللائق.

٥- الحكمة فى التصرف ورد الفعل الهادئ .

## مظهرك فى عيون الآخرين :-

إن مظهر الشخصى كنظافة الجسد ورشاقته والابتسامة ترسل برقيات تســـاعد فـــى التعرف على خصائص الشخصية.

والملابس التى ترتديها الفرد ترسل أسرع هذه البرقيات للتعـــرف علـــى خصـــائص الشخصية النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

## أصول التصرف فى الحركة :-

لاشك أن طريقة الوقوف والمشى والجلوس كذلك حركات اليدين والوجه تعبر عــن تربية الإنسان وثقافته وحضارته لذلك كان من المهم أن يحاول كل فرد أن يحسن التصــرف ويراعى أسلوبه وطريقته فى الوقوف والمش والجلوس.

*أ- المشي : يجب مراعاة الآتى عند المشى :-*

- على الفرد أن يتخيل أنه يسير على خط مستقيم مرسوم على الأرض وأن يجعل أطــراف أصابع القدمين تتجه إلى الأمام دائما.
- يجب عدم إحداث صوت عند المشى نتيجة احتكاك الحذاء بالأرض بل يراعى نقل القدمين عند الخطوة.
- يفضل الحركة السريعة النشيطة فهى سمة من سمات الشعوب المتقدمة.
- يراعى استقامة الظهر أثناء المشى وعدم الانحناء إلى الأمام أو الميل إلى الخلف.

*ب- الجلوس : يجب مراعاة الآتى عند الجلوس :-*

- وضع الأرجل بحيث لا تضايق الآخرين.
- الاحتشام فى الجلوس وعدم هز الأرجل لأن الهز يدل على العصبية وعدم الاتزان ويثــير أعصاب الآخرين ويضايقهم.
- يجب أن تكون الرأس عمودية على الكتفين بقدر الإمكان ويجــب أن يلامــس العمــود الفقرى ظهر المقعد لعدم ظهور تقوس العمود الفقرى.

*جـ- اكتساب الثقة بالنفس :-*

الثقة بالنفس أساسية فى الشخصية السليمة السوية وتنشأ مع مراحل النمو ويجــب ألا ترتكز الثقة على جانب واحد كالجمال فقط بل ترتكز على مختلف مقومات الشخصية.

ويجب أن يتحرر العقل من جموده ويتبع طريق التطور السليم وترتكز عملية التحرر على مقدار الثقة بالنفس بحيث لا تصل إلى حد الغرور.

ويجب أن تثق فى نفسك ثقة عادلة فهى الطريــق إلــى ثقتــك بــالغير والضيــق والانفعالات المجيطة للآمال كلها تطيح بالمجهودات التى بذلتــها لتكــون الشــخصية التــى تريدها.

## اختيار الملابس المناسبة للقوام

يجب أن يكون الملبس مناسب لقوام الفرد فالقوام البدين لــه ملابـس تناسـبه ولا تناسب القوام النحيف وفيما يلى أمثلة للاختيار المناسب للملابس :

١ – الملابس المنقوشة بنقوش رأسية والمعلمة الطول تصلح لقصار القامة وذوى الأجسام الممتلئة.

٢ – الملابس المنقوشة بنقوش أفقية والمقملمة بالعرض تصلح لطوال القامـة والأجسام النحيفة.

٣ – الملابس ذات النقوش المنحنية تصلح للأجسام الصغيرة والأنثوية وهى تعطى إحساس بالشباب والمرح.

٤ – الأزياء الضيقة والخامات ذات المطاطية تناسب الأجسام النموذجية ولا تناسب الأجسام التى بها عيوب.

٥ – الجيبات الواسعة والكلوش تغطى عيوب الأرداف بينما تناسب الوسط الرفيع.

٦ – الفساتين ذات خط الرقبة العالى أو ذات الأكتاف العريضة تظهر عيوب الصـدر الكبير والعكس صحيح.

٧ – الفساتين ذات خط الرقبة المنخفض أو على شكل حرف V تناسب الصدر الكبير وتخص هذا العيب.

٨ – الملابس ذات الجيوب الكبيرة والأحزمة العريضة تناسب الجسم النحيف الطويل.

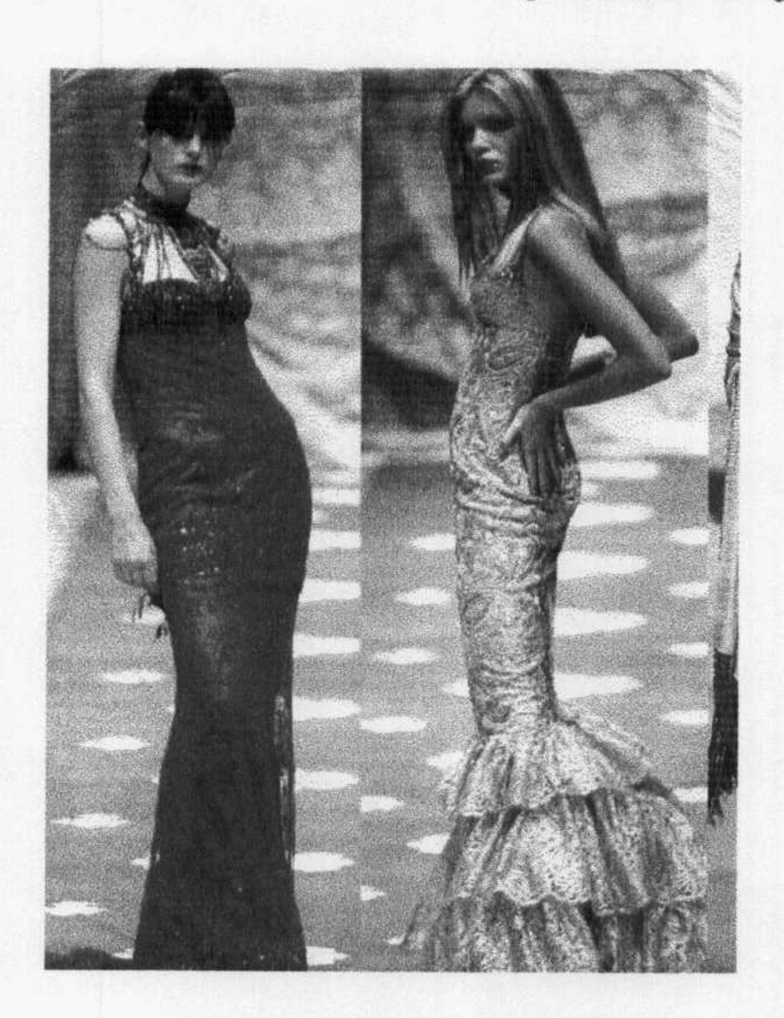
## اختيار الملابس الملائمة للمناسبات :

لكل مناسبة متطلبات ملبسية خاص بها من حيث لون الملبس أو نوعية الخامـة أو الشكل أو الموديل.

### أ- *ملابس الحفلات :-*

تتميز بمظهر جمالى والألوان الخاصة بالسهرات والحفلات هى الأسـود المرصع بالإكسسوارات البراقة والأقمشة اللامعة خفيفة الوزن أو شـفافة مـن الأقمشـة القطنيـة والجرسية مع إضافة أشغال التطريز والخرز والشرائط أو الدانتيلات أو الريش وغيرها

وتكملها إكسسوارات خاصة كالشنط والأحذية الستان المطرزة ويستخدم معهاالشـــال والكاب وفى الشتاء الفرو والبلاطى.



شكل رقم (٥١)

*ب- ملابس المدرسة :-*

وهى تتناسب مع الحركة والأداء فيجب أن تكون ألوانها مبهجة وأقمشتها ذات متانـة عالية ومقاومة للتجعد تتحمل الغسيل والكى وموديلاتها متسعة لكى تتناســب مــع النشـاط الحركى للتلميذ فى هذه المرحلة ويفضل ارتداء البنطلون ويجب أن تكون الألـــوان ثابتـة لا تتأثر بالشمس.

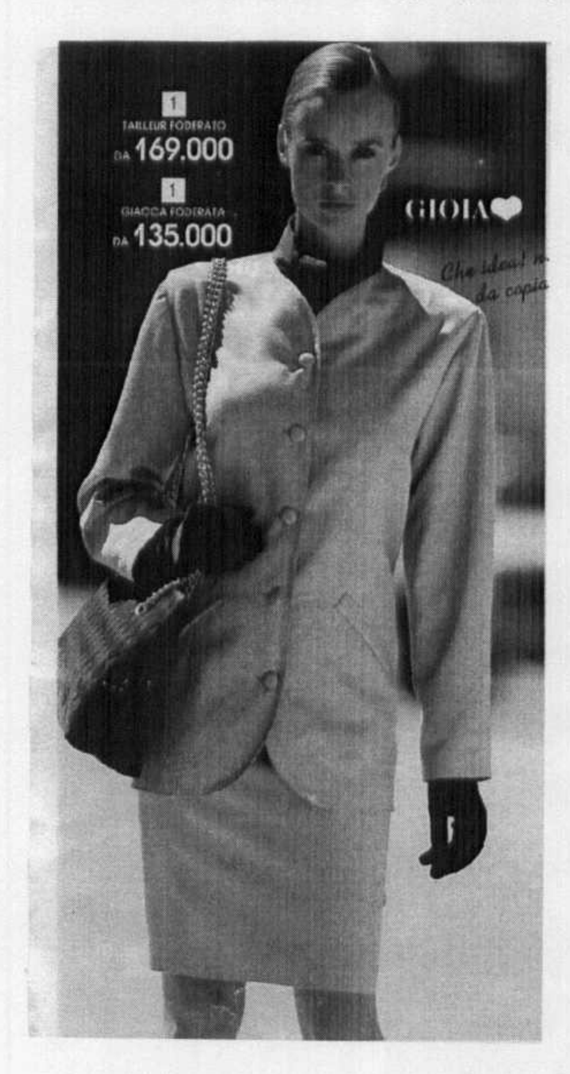
*جـ- ملابس العمل :-*

يجب أن تتناسب مع نوعية العمل فإذا كانت الوظيفة تعتمد على الأداء الحركى فـــإن لها متطلبات تختلف عن الوظيفة التى تعتمد على الأداء الذهنى.

وهى تتطلب البساطة فى الاختيار من حيث اللون والشكل والنسيج وتعتبر البلــوزات والجونلات والفساتين البسيطة هى أفضل ملبس لأنها تساعد على سهولة الحركة والراحة.

وإكسسوارات هذه الملابس يجب أن تتميز بالبساطة كالأحذية ذات الكعوب المتوسطة الارتفاع المنخفض بالنسبة للمرأة.

أما الرجل فيعتبر ارتداء البنطلون والقميص زيا مناسب ويفضل الأقمشة التى تتوفـو فيها خاصية المثان ومقاومة التجعد ويفضل الألوان الهادئة المريحة.




شكل رقم (٤٦)

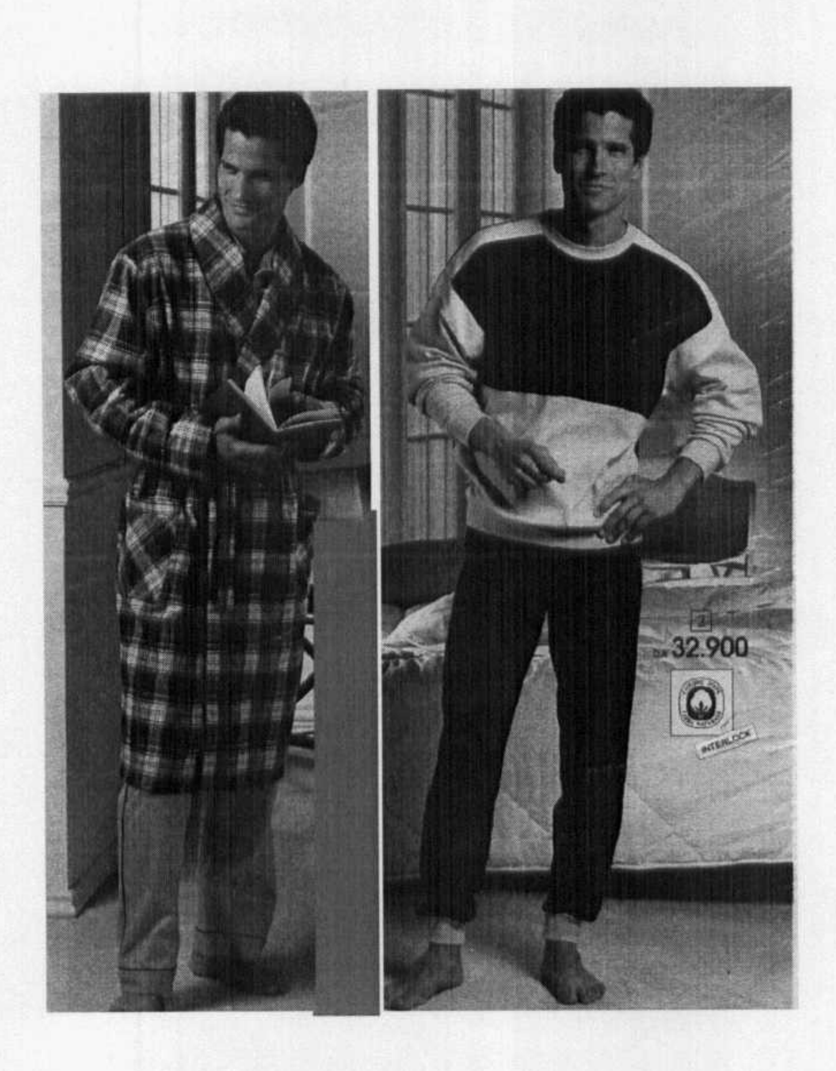
*د- ملابس المنزل :-*

يجب أن تتسم بالبساطة أو الاتساع لتكون مريحة وتساعد علـــى ســـهولة الحركـــة ومنها ملابس النوم والبيجامات وقمصان النوم وأيضـــاً الفســـاتين البســـيطة والبنطلونـــات والبلوزات وتصنع من الأقمشة اللينوه أو النايلون وكثير ما يكون بدون أكمام وبدون أكـــوال ويفضل الأقمشة القطنية التى تمتص العرق.




شكل رقم (٤٧)

وتفضل عادة الألوان الهادئة وذات النقوش الصغيرة أو الأقلام الملونة. وبالنسبة لملابس الرجال فتفضل الأقمشة القطنية فى الجلباب والبيجامات أما الأرواب الرجالى فتصنع عادة من الأقمشة الحريرية أو الصوفية ويجب أن تتميز الأقمشة المستخدمة فى ملابس المنزل بسهولة العناية واللون الثابت وتحمل عمليات الغسل المتكرر.




شكل رقم (٤٨)

## ترشيد الاستهلاك

تتوقف عملية ترشيد الاستهلاك أساساً على معرفة المستهلك لحقوقه وواجباته وأدائها على النحو الأمثل، لكى يعود ذلك بالفائدة على المجتمع على النحو الأمثل وهناك بعض المؤثرات والعوامل التى تؤثر على سلوك المستهلك.

**العوامل التى تؤثر على سلوك المستهلك :**

١- المستوى العام للأسعار يعتبر تغير المستوى العام للأسعار من أهم العوامل التى تؤدى إلى تغيرات فى القرارات الاستهلاكية للأفراد.

٢- التغيرات فى أذواق المستهلكين والتى تؤثر على الطلب ولكن فى المدى الطويل وليس فى المدى القصير.

٣- الأرباح والخسائر غير المتوقعة التى تحدث فى قيم الأصول التى يمتلكها الأفراد مثل ارتفاع الأوراق المالية والسندات مما يؤدى إلى زيادة دخل الأفراد وبالتالى زيادة استهلاكهم.

٤- المتغيرات فى السياسة المالية ويقصد بها الإجراءات المالية والنقدية التى تفرضها الحكومة على المجتمع قبل فرض ضرائب إضافية أو تقديم إعفاءات ضريبية معينة تؤدى إلى تغير فى الاستهلاك نقصاً أو زيادة.

٥- التأثير السيكولوجى للحروب والقلاقل السياسية والتى تؤدى إلى زيادة الاستهلاك واللجوء إلى تخزين السلع نتيجة الشعور بالتخوف من عدم توفر السلع مستقبلاً على الرغم من زيادة الأسعار بالنسبة للسلع الاستهلاكية.

٦- توزيع الدخل إذا حدث وقامت الحكومة بمجموعة من الإجراءات كان من شأنها توزيع الدخل على أفراد المجتمع كالحد من الملكية الزراعية أو فرض سياسة ضريبية مختلفة بالنسبة لأنواع الدخول المختلفة يؤدى ذلك ألى تغيرات فى الاستهلاك فقد ثبت أن أى سياسة اقتصادية لأغراض اجتماعية لصالح الفقراء ستؤدى بلا شك إلى لزيادة الميل إلى الاستهلاك.

## سمات المستهلك الشخصية

توجد العديد من السمات التى تميز المستهلك الواعى عن المستهلك العـــادى يمكـــن إيجازها على النحو التالى :

١- التميز بين الجيد والرديء من السلع.
٢-قراءة واستيعاب البيانات المرفقة بالسلع والخاصة بالمحتويـــات أو كيفيـــة الاســـتعمال والحفظ أو التحذيرات واتباعها بدقة.
٣- الحصول على المعلومات الكافية خصوصا بالنسبة للسلع الكبيرة والتى تعمر طويلا قبـل البت فى عملية الشراء.
٤- المفاضلة بين الأنواع المختلفة للسلعة الواحدة.
٥- الاستعاضة عن السلع غالية الثمن أو غير المتوفـــرة بســـلع بديلـــة رخيصـــة الثمـــن ومتوفرة.
٦- الانتفاع بكل سلعة إلى أقصى حد ممكن عن طريق تقليل الفاقد وعدم الاستهانة به مهما كان ضئيلا.
٧- التجاوب مع ما قد تفرضه ظروف الحياة أو الدولة من قيود على الاستهلاك بروح طيبة سمحة بل تتعاون مع المسئولين على تنفيذها. وتعد عدالة التوزيع من جانب الدولة من العوامل الهامة التى تشجع المستهلك على قبول أى قيود والالتزام بها.
٨- الاقتصاد وعدم الإسراف أو محاولة الإتلاف ليس فقط بالنسبة لمـــا يملكـــه المســـتهلك شخصياً بل أيضاً بالنسبة لما يخص الغير أو يخص الدولة.
٩- المستهلك الواعى يقبل على السلع الجيدة فقط ويرفض السلع الرديئـــة وبذلـــك يشـــكل حافزاً على الارتفاع بمستوى الإنتاج، الأمر الذى يعود على المجتمـــع وعلـــى الأســـرة بالخير الكثير.

## الفرق بين الحاجات والرغبات :-

ولكل إنسان عمل يقوم به يستنفذ جزءا من نشاطه وحيويته وهو يبذل هذه الجـــهود تحقيقا لغرض اقتصادى هو إشباع الحاجات. ومصادر الحاجات التى يشعر بها الفرد متعـــددة فتنشأ الحاجة من الضرورة البيولوجية للبقاء على قيد الحياة.

لكى يبقى الإنسان مستمرا فى عمله ومحافظا على بقاء النوع يجب عليه أن يشـــبع حاجاته من الغذاء والكساء والمأوى. كما قد تنشأ الحاجة مـــن مجـــرد الخضـــوع للتقـــاليد والعادات والبيئة الاجتماعية التى ينتمى إليها الإنسان.

والحاجة فى الاقتصاد لها معنى أوسع من معناها فى اللغة العادية حيث يمكن تعريفها بأنها :-

الرغبة فى الحصول على شئ يمنع ألما حسيا عن الشخص أو يوقف استمرارد وعلى ذلك فالحاجة ترتكز على ثلاثة أركان هى :-

١- الإحساس بالألم أو الشعور الحاجة.

٢- معرفة وسيلة لإزالة الألم.

٣- الرغبة فى استعمال الوسيلة لإزالة الألم.

ويمكن تقسيم الحاجات وترتيبها وفق نظام هرمى يبدأ من أكثر الحاجات الفسيولوجية إلى أكثرها نضجا وتمدنا من الناحية النفسية على النحو الآتى:-

١- *الحاجات الفسيولوجية أو الحاجات الأولية :-* وهى حاجات ثابته لا تتأثر بعوامل الزمان أو المكان مثل الطعام والماء والهواء والدفء.

٢- *حاجات الأمن :-* وهى حاجات الإنسان لأن يكون له مأوى أو مسكن لحمايته فى الأخطار الخارجية والطبيعية والبيئة ويوفر له قدر من الراحة والخصوصية.

٣- حاجات الحب والانتماء.

٤- حاجات التقدير والاحترام.

٥- الحاجة إلى تحقيق الذات.

مصادر الأموال الشخصية (دخل الأسرة) :

يتكون دخل الأسرة من كل ما تمتلكه الأسرة أو يمنح لها ويكون لها حق التصرف المطلق فيه ومن هذا المنطلق يتكون الدخل الحقيقى للأسرة من:-

**١- الدخل النقدى (المال) :**

وهو ما يطلق عليه الدخل المالى ويتكون من كل ما يحصل عليه أفراد الأسرة من نقود فى صورة أجور أو مرتبات أو مكافآت مقابل الأعمال التى يقومون بها فى القطاع العام أو القطاع الخاص أو الحكومة وذلك فى فترة زمنية معينة وقد يكون مصدر الدخل المالى من مزاولة مهنة حرة ويدخل فى هذه الفئة الأطباء والمحاسبون والمحامون والميكانيكيون ومن مثلهم.

وفى بعض الأحيان يتمثل الدخل المالى للأسرة فيما يدخل لها من أرباح ناتجة من استثمار رأس مال خاص بها من أعمال تجارية أو صناعية أو زراعية وقد يكون الدخل المالى للأسرة ناتج عن قيم منقولة. ومن الأمثلة على ذلك امتلاك عقار أو أراضى زراعية

مؤجره وتدر عليه ما لا أو أنه تمتلك الأسرة أسهما تتقاضى عنها عائدا أو شهادات تنتفع من فائدتها الدورية أو خصم فى شركة مساهمة تحصل فيها على أرباح سنوية.

٢- الدخل العينى :

تتمثل فى دخول ليست نقدية ومن مصادر متنوعة وهى توفر للأسرة أموالا كثيرة كان يجب إنفاقها مقابل الحصول عليها ويتضمن الدخل العينى ما يأتى :-

أ- السلع المادية التى ينتجها أفراد الأسرة لصالح الأسرة أو أحد أفرادها مثل إعداد الوجبات وتفصيل الملابس ورسم لوحة لتزيين المنزل وعمل بلوفر لأحد الأبناء.

ب- الخدمات التى يقدمها أفراد الأسرة لصالح الأسرة أو أحد أفرادها مثل تنظيف وترتيب المسكن وغسل وكى الملابس ومتابعة الأبناء فى دروسهم.

جـ- الخدمات المجانية أو ذات الأجر الرمزى والتى يقدمها المجتمع للأسرة مثل التعليم المجانى والمكتبات والحدائق العامة والعلاج الصحى وغيرها.

د- السلع المادية الاستهلاكية التى تحصل عليها الأسرة من ممتلكات خاصة بدون دفع نقود بطريقة مباشرة مثل الطيور والبيض والفاكهة وعسل النحل ويكون مصدر هذه السلع مزرعة أو حديقة أو منحل خاص تمتلكه الأسرة.

هـ- الممتلكات الخاصة المعمرة التى تمتلكها الأسرة مثل المسكن أو السيارة الخاصة وغير ذلك مما تقتنيه الأسرة.

وسائل الاتصال وأثرها على سلوك المستهلك :

نتيجة للتقدم الهائل فى إنتاج السلع والخدمات لجأ المنتجون إلى الإعلان عنها وذلك باتباع وسائل مختلفة للتأثير على آراء الناس وتغيير اتجاهاتهم منها :

١-وسائل سمعية كالإذاعة.

٢-وسائل بصرية كالصحف والجرائد والمجلات والنشرات واللافتات.

٣-وسائل سمعية بصرية مثل التليفزيون والسينما.

٤-الاتصال المباشر عن طريق المندوبين.

وهذه الوسائل تعتبر سلاح ذو حدين فهى بلا شك تفيد المستهلك ولكنها فى نفس الوقت قد تضره.

:- *أهم فوائد الإعلان والدعاية*

١-تسهم فى تعريف المستهلك بالبدائل المتعددة للسلعة الواحدة وأماكن تواجدها مما يخفف تزاحم المستهلكين على هذه السلعة ويوفر الوقت والجهد.

٢-يعطى المستهلك معلومات عن سلع وخدمات جديدة.

٣-أحيانا تتضمن أسعار السلع والخدمات حتى يستطيع المستهلك المقارنة والمفاضلة بين الأنواع المتشابهة منها.

٤-يؤدى إلى خلق روح المنافسة بين المنتجين لتقديم أحسن السلع وأفضل الخدمات وأحيانا إلى تخفيض الأسعار.

٥-تساهم فى الترفية عن الجمهور بما تستخدم من أساليب وفنون لجذب المستهلكين إلى منتجاتهم.

مضار الإعلان والدعاية :

١-استغلال بعض الخدع السينمائية فى التصوير لإبهار المستهلك بنتائج استخدام سلعة مثل سرعة تنظيف الملابس باستخدام مسحوق معين.

٢-استخدام الخدع اللفطية التى تشد المستهلكين مثل أفضل معجون أسنان فى العالم ثبت نجاحه.

٣-تضليل المستهلك ببيانات خاطئة عن مزايا بعض المنتجات كأغذية الأطفال الصناعية.

٤-إعطاء الإعلان صيغة علمية باستعمال بعض التغيرات والمصطلحات الكيميائية أو الطبية فيذكر مثلاً أن كل أطباء العالم ينصحون باستخدام هذا المنتج.

ولذلك يجب على المستهلك النظر بعين ناقدة واعية وعقل مفكر وتوحى الدقة وعدم الإقبال على شراء إلا ما هو ضرورى.

## تدريبات على الوحدة الثالثة

**السؤال الأول : اكملى كل ما يأتى :-**

١- الصحة هى ............ .

٢- لمعالجة بثور الشباب يجب اتباع الآتى

أ- ............ ب- ............ جـ- ............

٣- من المعلومات الواجب توضيحها على عبوات الطعام

أ- ...... ب- ...... جـ- ...... د- ...... هـ- ......

٤- يحتاج الإنسان للتغذية لغرض ...... ، ...... ، ...... .

٥- تنقسم المجموعات الغذائية إلى ثلاث مجموعات هى

أ- ............ ب- ............ جـ- ............

٦- يجب أن تحتوى الوجبة المتكاملة على...... ،...... ، ......، ......

٧- للمحافظة على سلامة الغذاء ونظافته يتبع الآتى

أ- ...... ب- ...... جـ- ...... د- ...... هـ- ......

٨- فوائد الاستحمام هى ...... ،...... ، ......، ......

٩- العوامل التى تؤثر على سلوك المستهلك هى

أ- ...... ب- ...... جـ- ...... د- ...... هـ- ......

١٠- من سمات المستهلك الواعى

أ- ...... ب- ...... جـ- ...... د- ...... هـ- ......

١١- أهم فوائد الإعلان والدعاية هى

أ- ............ ب- ............ جـ- ............

**السؤال الثانى : ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة**

١- كيد البتلو اطرى من الكبد البقرى.
٢- للمحافظة على القيمة الغذائية للبن يجب حفظه فى عبوات فاتحة اللون.
٣- الأسماك الطازجة لون خياشيمها وردى.
٤- البيض الطازج يطفو على سطح الماء.
٥- يجب عدم إحداث صوت عند المشئ.
٦- يراعى اشتقاق الظهر عند المشئ وعدم الانحناء إلى الأمام.
٧- الملابس المنقوشة بنقوش أفقية تصلح لقصار القامة.
٨- الحبيبات الواسعة والكلوش تناسب الوسط الرفيع.
٩- تفضل الألوان الهادئة ذات النقوش الصغيرة فى ملابس المنزل.

**ثالثاً :اختارى من المجموعة ( أ ) ما يناسبه من المجموعة (ب)**

| (أ) | (ب) |
|---|---|
| ١ جم كربوهيدرات | يعطى ٩ سعر |
| ١ جم دهون | يعطى ٤ سعر |
| ١ جم بروتين | يعطى ٦ سعر |
| | يعطى ٤ سعر |

**السؤال الرابع :** تكلمى عن طريق العناية بكل من

الأسنان – الجلد (البشرة) – الشعر – اليدين – الأقدام

**السؤال الخامس :** تكلمى عن كيفية إعداد واستخدام

البطاطا – الأرز – البسلة – القرع العسلى

**السؤال السادس :**

- ما هى أعراض نقص الدهون – الكربوهيدرات فى الطعام؟

# المراجـــع


١- إيزيس نوار وآخرون: الاقتصاد الاستهلاكى الأسرى، كلية الزراعة، جامعة الاسكندرية (١٩٩١).

٢- إيزيس نوار، تسبى لطفى: مدخل فى الاقتصاد المنزلى، دار المعرفة الجامعى، (١٩٩٨).

٣- حامد عبد السلام زهران: علم نفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط٥، (١٩٩٥).

٤- حسام الدين سليمان شلبى: المدخل فى علم الاقتصاد المنزلى، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة الأزهر.

٥- زكريا الشربينى، ويسرية صادق: تنشئة الطفل وسبل الوالدين فى معاملة ومواجهة مشكلاته، دار الفكر العربى، (١٩٩٦).

٦- عادل عز الدين الأشول، علم نفس النمو، ط١، (١٩٨٢).

٧- عبد المطلب القريطى: الصحة النفسية، ط١، دار الفكر العربى (١٩٩٨).

٨- علية عابدين: موسوعة فن التفصيل.

٩- عبد العزيز القوصى: أسس الصحة النفسية،ط١، دار الفكر العربى (١٩٩٨).

١٠- كوثر كوجك: الإدارة المنزلية، عالم الكتب، (١٩٩٢).

١١- كوثر كوجك، لولو جيد: الأدوات والأجهزة المنزلية، عالم الكتب.

١٢- فؤاد البهى السيد: الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربى.

١٣- د. رشدى على أحمد عيد: مبادئ التفصيل والخياطة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.

١٤- د. رشدى على أحمد عيد: مذكرات النسيج والعناية به، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.

١٥- د. علية عابدين: دراسات فى سيكولوجية الملابس، دار الفكر العربى.

١٦- د. رشدى على أحمد عيد: استحداث وحدات زخرفية معاصرة مستوحاه من الزخارف المصرية واستغلالها فى عمل تصميمات لأقمشة ملابس التريكو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى – جامعة المنوفية، (١٩٩٦).

١٧- إيمان بهنسى أحمد خضير: البطاقات الإرشادية فى مجال صناعية الملابس الجاهزة وتأثيرها على جودة المنتج، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية (١٩٩٧).

١٨- رشا ابراهيم غانم: برنامج مقترح لتنمية آداب التصرف والإتيكيت لدى طالبات شعبة الإقتصاد المنزلي بكلية التربية النوعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية، (١٩٩٩).

١٩- عديلة عزيز حسن: مع أشهى أطباق الحلوى والفطائر، مطابع الأهرام، (١٩٩١).

٢٠- يوسف سعد : أسرار جمالك ورشاقتك مدى الحياة، المركز العربى الحديث، د.ت.

٢١- ملك عبد العزيز مبارك: أكلات الديب فريزر أكلات نصف جاهزة، مكتبة معروف، د.ت.

٢٢- اسماعيل هاشم مصطفى أرقى طرق الطهى والغذاء الكامل، أخبار اليوم، (١٩٨٩).

٢٣- سعد أحمد سعد حلابو وآخرون: تكنولوجيا الصناعات الغذائية، أسس حفظ وتصنيع الأغذية، المكتبة الأكاديمية،١٩٩٥.

٢٤- نرجس حبيب سابا:- الطهى علم وفن ، دار المعارف، ط٢، ١٩٨٩.

٢٥- فوزية عبد الله العوض : علم التغذية العامة والتغذية العلاجية، ط١، (١٩٨٠).

٢٦- منظمة الأغذية والزراعة، الأمم المتحدة : كيف تحصل على الأفضل من غذائك.

٢٧- ثريا مسلم : التقيين الغذائى، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.

٢٨- محمد حافظ حتحوت وآخرون : التغذية فى الرعاية الصحية الأساسية، وزارة الصحة، (١٩٩٠).

٢٩- حميد مجيد العبيدى : صحة الأغذية، الجامعة المصطنفرية، العراق، (١٩٨٩).

# فهرس المحتويات

| المحتويات | صفحة |
| --- | --- |